Recovery Kernel

PROTOCOL TI FIṢẸ̀: GHB / GBL / 1,4-BD

Èto ìdàgbàsókè tí ó kọjá ní ìrọ̀rùn jùlọ nínú èyí—àti bí o ṣe lè lọ sí ìparí rẹ̀ dáradára.

Gbogbo ìgbànújẹ́ ní èyí tí ó wà nínú àkọsílẹ̀ yìí ni ó máa sọ pé 'ìni yìí kò rọrùn ṣùgbọ́n kìí ṣe ìṣòro.' Gbogbo ìdágbàsókè GHB, ní ẹnikẹni tí ó ń dáwọ̀n sí iye mẹ́ta tàbí mẹ́rin ni ọjọ́, jẹ́ ìṣòro ìṣọ̀rọ̀ ìṣọ̀rọ̀ àkókọ́ pẹ̀lú ìrisko tó lágbára nípa ìdágbàsókè, ìbànújẹ́ tí ó dára, àti apá lọ́wọ́ nínú gbogbo ìgbànújẹ́. Èyí kìí ṣe ìṣe fún ìkọ̀wé — èyí ni ohun tó ṣẹ̀ṣẹ̀ ní ilẹ̀ ìṣàkóso ìṣàkóso tí ó wà, àti láti ṣe ìwòsàn rẹ̀ pẹ̀lú ohun tí kò dára ju ìgbẹ́kẹ̀lé gbogbo lọ ni bí ènìyàn bá ṣọ̀rọ̀. Ìgbànújẹ́ yìí wà láti mú kí ìdágbàsókè náà di àkọsílẹ̀, kìí ṣe ìbẹ̀rù nìkan.

Ikon 0 — Ìṣẹ́ Ayọ̀ Látà: Kọ́ Èyí Ní Akọ́kọ́

Èrò ìṣòro ìṣọ̀kan

Bí o bá ń ṣe ìdágbàsókè GHB, GBL, tàbí 1,4-BD ju nǹkan mẹ́ta tàbí mẹ́rin lọ́wọ́ ọjọ́, má ṣẹ̀lẹ̀ láti dá nípa kíkún láìsí ìṣe àkọ̀wé ìṣọ̀rọ̀. Ìgbàgbọ́ lè bẹ̀rẹ̀ ní ìgbà mẹ́rin sí mẹ́ẹ̀sán lọ́wọ́ ọjọ́ àkọ̀wé, èyí sì máa gbé ìrisukọ̀ tìrẹ, tí kò dá lórí ìdágbàsókè ìṣe-ìlú (seizure) àti ìtàn-ìgbàgbọ́/ìṣẹ̀-ìwọ̀n tó ga (severe delirium/psychosis syndrome) tí ó lè mú kí ẹ máa kú láìsí ìṣe àkọ̀wé ìṣọ̀rọ̀. Lọ sí apá ìṣọ̀rọ̀ ìgbà yí nísinsìní bí o bá jẹ́ ènìyàn tó ní ìdágbàsókè tí ó fẹ́ dá, tàbí bí ìgbàgbọ́ ti bẹ̀rẹ̀ tẹ́lẹ̀.

Àlàyé tí ó fi hàn pé o wà ní ìdánilójú tó dára - lọ sí ilé ìṣọ̀rọ̀ (ER) nígbà yìí:

- Gbogbo iṣẹ́-ìlú, ohun tí ó kún fún ìgbà díẹ̀ pẹ̀lú
- Ìbájẹ́, ìdàgbàsókè, tàbí àkúnlẹ̀—ìni yìí lè pọ̀ ní ìrọ̀rùn ó sì kìí ṣe bí ìbájẹ́ tí ó wọ́pọ̀.
- Ìdàlẹ̀ ìrìn àjò tó ga pẹ̀lú ọkàn tí ó ń rìn, ìdájú ẹjọ́, tàbí ìgbàwọ̀ nǹkan (ìbáṣọ̀ ìṣòro ti àtọ̀-ìṣòro)
- Àrùn ìdáàbò tí ó n pọ̀ sí i kọjá pé ó dára.

⚠ Àkúnlẹ̀

Kò sí ìṣe àkọsí fún gbogbo ohun tí ó wọ inú ẹran GHB, kìí sì ní ohun-ìwọ̀n kan tí FDA ti ṣètò fún ìgbà tí a bá ń kúrò láti GHB — bí ó ṣe dé pẹ̀lú opioid (naloxone) tàbí alcohol (benzodiazepines ni oṣiṣọ tó dára, ètò tí ó jẹ́ àkójọpọ̀). Èyí túmọ̀ sí pé ìdájọ́ ìrànílọ́ rìn sí iṣe gbogbo nínú ohun tí olùṣọ́ní ìwà rẹ̀ nípa ìgbàyà rẹ̀ pẹ̀lú GHB. Iparí 8 nínú ìwé-ìwé yìí wà láti ran ẹni náà tàbí ẹnikẹni tó ń ṣe ìrànílọ́ fún ẹni náà láti ṣeré fún ìṣe ìdájọ́ tí ó yẹ nígbà tí ẹgbẹ́ ìrànílọ́ bá ti jẹ́ pé kò dára pẹ̀lú rẹ̀.

Ikon 1 — Ohun Tó Bẹ̀ Ka Npari Láàrín Àwọn Isẹ́jú Mọ́kàn Lọ́wọ́ Nínú Akopọ̀ Yíyí

Kí ni èyí ṣe yàrá?	Kí ló ṣe pàtàkì
Isẹ́ ìbẹ̀rẹ̀	Isẹ́ ìgbàgbọ́ GHB ní plasma kò pọ ju ọjọ́ 30 sí 60 nǹin lọ. Ìbẹ̀rẹ̀ ìkú àti ìpèjú tí ó wáyé láti ìgbà tí a ti gbé ìdágbàsókè náà ní ẹni tó dára rẹ̀ — ó pọ̀ jù lọ ju omi (6-24 nǹin) tàbí benzodiazepines (12-48 nǹin). Ó kò sí àkókò ìfọwọ́sowọ́pọ̀ kan tí ó gbóná láàrin 'ìdágbàsókè ìgbà méjì' àti 'ilẹ̀kẹ̀.'
Ìṣòro tí kò dára láti ṣàkún	Ìgbà tí ìṣòro ní àlàáfíà kò máa tọ́wọ́ pẹ̀lú ìròyìn tí a ṣe (reported use) — ẹni tó bá fi nǹkan tí ó lo sí iye tí ó yẹ, tabi ẹni tí ohun tó dá lórí rẹ̀ ní àkọsílẹ̀ ìdájọ́ (inconsistent concentration) (ìṣòro tó pọ̀ jùlọ pẹ̀lú àwọn ìgbà-ìgbà náà bí GBL àti 1,4-BD), lè fi ara hàn pé ó pọ̀ sí iye tí a ti rí ní ìtẹ́wọ̀n.
Èrò ìṣòro àti èyí tí ó jẹ́ ìbẹ̀rẹ̀ ní ìdàgbàsókè.	Èyí kò jẹ́ ìbàjì sí ìbàjì tí ó wọlé. Ìgbàdúrà GHB ní ìkùn ìrànwọ́ ni ó ní àlàáfíà, ìbẹ̀rẹ̀, àti ìṣe-ìwé òye, àti ìbájì sí ètò ìṣe tí ó gbóná — èyí jẹ́ ìgbàdúrà ìṣẹ̀rọ́ ìṣe ẹ̀rọ náà, tí kò yípadà ní ohun tó ṣe pàtàkì láti àlàáfíà ti oògùn.
Kò sí itọnisọ̀ ìṣe àti ìtẹ̀síwájú kan	Ìgbà tí a bá kọ́ ẹkọ́ ìdágbàsókè omi-opọlọ (alcohol withdrawal) ni ó ní ètò benzodiazepine tó dára tí gbogbo ènìyàn mọ̀. Ìdágbàsókè opioid ni buprenorphine àti methadone. Ìdágbàsókè GHB kìí ṣe láti ìwé FDA-approved nípa ohun tó yẹ, ṣùgbọ́n baclofen (baba GABA-B agonist, èyí tí ó jọ̀n pẹ̀lú ẹrọ tí GHB ń ṣiṣẹ) ni àkọsílẹ̀ tó ní ìdánilójú nínú ohun tó gbajúmọ̀ jù lọ, ṣùgbọ́n olùṣọ́njú ọ̀pọ̀ kan ní ìrírí láti ṣe é lórí ìwé.

Ikon 2 — Àkókò Títẹ̀rẹ̀

Àkókò-ìṣe	Kí ló ṣẹlẹ̀?	Kí ló yàtọ̀ láti díwọ̀n	Kí ló ṣe?
Àwọn ọjọ́dé 2-6 (Kíde — ìgbà tí a má ṣe ìrànlọ́wọ́ òkè)	GmbH n ṣètò pọ̀; àkọ̀rọ̀ GABA-B kò ní ligàn rẹ̀; glutamátù ń gbóná; ìṣírò HPA ń ṣiṣẹ́	Ìbàjẹ́, ìkúkú, ṣíṣí, ọkàn tí ó gbóná, ìrọrùn — ìbẹ̀rẹ̀ rẹ̀ pọ̀ ní ìgbàdi, ó lè jẹ́ kí nìkan pé ìbàjẹ́ òrò títí ó di nǹkan tó ga ju ìwọ̀n lọ.	Èyí ni ìgbésẹ̀ tí àkọsílẹ̀ ìṣe ìṣọ̀kan (baclofen tàbí benzodiazepines, Iparí 8) gbọdọ̀ bẹ̀rẹ̀ níbẹ̀ bí olùṣe tó nì ipò rẹ̀ bá dá. Bí kò sí ní ìdíwọ̀n àkọsílẹ̀ tí ó ti wà, àti pé àwọn aṣìṣò yìí ń dé: lọ sí ER nígbà yìí.
Orinṣin 12-72 (Àkókò ìkùkù tó ga jùlọ)	Àbẹ̀rẹ̀ ní ìdàgbàsókè GABA-B rékùntí; àkútì tí ó jùlọ fún ìṣe ìpẹ̀lẹ́ àti ìtàn ìyá/ìwọ̀n ìgbàgbọ́ tí a ṣàkọ sí apá 1	Ó lè gbé ìkùn ìbàjẹ́ tó ga, ìròyìn, àwọn ohun tí kò wọ́n, àti ìjàmbá àtọ́ntọ́ (ìgbàdúrà ọkàn, ìdájú ẹran, ìgbàdúrà pupọ̀) lórí gbogbo	Èyí ló nílò ìròyìn ìṣọrọ̀ ìṣọrọ̀ tí ó ni àwọn ohun tó ṣeéjú —ìgbàgbọ́ nínú ilé ìkùn ìṣe tàbí ìṣẹ̀lẹ̀ tí a máa kọ́, kìí ṣe

Àkókò-ìṣe	Kí ló ṣẹlẹ̀?	Kí ló yàtọ̀ láti díwọ̀n	Kí ló ṣe?
		nǹkan ní ìpínlẹ̀ àkọ́kọ́.	ìṣàkóso ní ilé, fún ẹnikẹni tí ó ní àwọn ìṣe tó dá lórí ohun tó gbẹ́kẹ̀lé.
Ọjọ́ 3-7	Ìtọ́jú ìbànújẹ́ tó wbi níbí tí a bá ṣe ìṣàkóso pẹ̀lú ìṣòro ìṣọ̀kan; ètò GABA-B ṣì nì ìgbésí ayé tó ga.	Ìbàjẹ́ tí ó tẹ̀síwájú, ìrìn àjò láìdúró, àti ìṣòro ara rere nígbà tí ìkùkù tó pọ̀ bá ti parí; ó tún ń nílò ìwádìí dáradára.	Kò gbọdọ̀ ní ìkú àtúnṣe kan nínú ohun èlò tí ó dára sí ẹṣẹ̀ kankan (baclofen tàbí benzodiazepine) nígbà yìí — ìrànwọ́ láti ibi yìí yẹ kí ó jẹ́ ìrànwọ́ tó gbóná, gẹ́gẹ́ bí Iparí 8.
Ọṣẹ̀ 1-4	Kikún gbogbo GABA-B receptor bi o ti bẹ̀rẹ̀; tàpérù (bí pé ó ṣì wà) tí ó ń tẹ̀síwájú lábẹ́ ìṣe olùkọ́.	Ìdàgbàsókè ní ìṣẹ̀lẹ̀; àwọn ohun tí ó mú ìbẹ̀rù; ìrìn àjò ti ìrẹ̀mí tó ń dára pípé	Àkọlé ìfàlẹ̀ gbogbo ó bẹ̀rẹ̀ (Igbese 9). Èyí ni àkókò tí ìwádìí gẹ́númí, nígbà tí a bá ṣe é, yóò di ohun tó lè ṣiṣẹ́ (Igbese 5).
Ọṣẹ̀ 1-3	Ìbẹ̀rẹ̀ ìdáhùn gbogbo tí a ti ní nípa GAB-B receptor kò sí iṣẹ́ àkọ́kọ́ títí dé ìparí—ìtàn-ẹ̀rẹ̀ yìí ń gbé apá lọ́wọ́ ju GABA-A lọ.	Àwọn ìdàlẹ̀ àní-ní (ìṣẹ̀lẹ̀ tí ó ṣàkọ sí iṣẹ́ PAWS fún GHB ní pàtàkí) tí ó nílò ìṣàkóso èrò, kìí ṣe ìgbadúrà.	Ìṣe ìrìn-àjò àkọlé, ìlátọ́jú, àti ètò ohun tí ó wà ní Igbilẹ̀kẹ̀ 9 ni èyí tó dá lórí bí àwọn ìwọ̀n PAWS yìí ṣe máa jù.
Ọṣẹ̀ mẹ́ta sí ọdún mẹ́dúdún	Àkókò ìdágbàsókè GABA ní àkọ́kọ́—gẹ́gẹ́ bíi ọdún mẹ́ta sí mẹ́ẹ̀ṣu, tí ó pọ̀ ju ohun itọsọ̀ mìíràn nínú ìwé-ìwé yìí.	Ìbélẹ̀ tí ó dára, ìdàgbàsókè tí ó ṣeéyìn; àwọn ohun-ohun PAWS ń kúrò ní ìlọsíwájú àti ìkùn.	Ṣe gbogbo itọnisọ̀n. Èyí kìí ṣe ìgbà láti dá àkọsílẹ̀ ìrànlọ́wọ́ ní ìbẹ̀rẹ̀.
Ọṣẹ̀ 12-18+	Ìbẹ̀rẹ̀ ìdáhùn gbogbo tí a bá ti ní láti gbé sílẹ̀ lórí GABA-B receptor.	Àkójọpọ̀ tí ó yàtọ̀ pẹ̀lú - kìí ṣe ìṣe kò sí iṣẹ́ ṣùgbọ́n èrò-ìṣẹ̀ tí ń ṣiṣẹ́ ní àlàáfíà rẹ̀ léyìn.	Èyí jẹ́ ìyàlẹ̀ tó dára, kìí ṣe àkókò tí ó ń lọ. Ó ní láti gbọdọ̀ kọ síwájú pẹ̀lú àwọn itọnisọ̀rọ̀ nínú ìwé-ìwé yìí, kìí ṣe pé a máa dúró fún un.

Ọrọ̀ Àgùntàn

Ṣe ẹ kọ́ pé àkókò yìí n pẹ́ ju ìwé-ìṣe benzodiazepine tàbí methamphetamine ní ìjọba yìí lọ? Ohun tí oṣù GHB ni ara rẹ̀ ń sọ dáradára: 'nígbà tí ó bá ẹrọ ohun mìíràn tí èyí náà ṣe,

níbi tí àkókò kọjá ti jẹ́ ọsẹ̀ mẹ́rin sí ọsẹ̀ mẹjọ, ìdárí GABA-B receptor ti GHB n ṣẹlẹ̀ pẹ̀lú ìrọ̀rùn tí ó pẹ́ ju. Ìgbà tí a máa dáwọ̀ GABA ní àkókò yìí jẹ́ kí ó gbọdọ̀ gba ọsẹ̀ mẹ́ta sí ọsẹ̀ mẹ́oja.' Kí ló ṣeéyà pé ìtàn àkókò ti benzo-guide tàbí meth-guide níbí yóò mú kí ẹ máa rò pé ìgbà tí a dáwọ̀ kò ṣẹlẹ̀ nígbà tí ó jẹ́ pé ó wà nínú àkókò.

Ikon 3 — Ní díẹ̀ ni èmi máa padà sí ìṣe rere

Ìdáhùn òtítọ́ níbí kò díẹ̀ ju èyí tí ó wà fún ohun ìṣe mìíràn nínú ẹ̀bẹ́ yìí títí dé. Ìgbàgbé GABA-B tí ó dára púpọ̀ tí ó dé ní àkókò ọdún 12-18 kìí ṣe ìparí àìní ìṣòro lásán — ó túmọ̀ sí ìṣe ètò ìṣe gbogbo ti èrò láti mú ìṣàkóso táàrà tí ó jẹ́ ìgbésẹ̀ nínú ara rẹ̀ lẹ́yìn tí ó ti dá ìṣàkóso náà sí ohun kan tí a máa fún ní àkókò 2-3 ní gbogbo àkókò, bí iṣẹ́ ìdágbàsókè náà bá tẹ̀ lé. Èyí pé kí á jókòó pẹ̀lú rẹ̀ lọ́wọ́: fún ẹni tí ó máa fún ohun yìí ní àkókò tó yàtọ̀, GHB kìí ṣe ohun ìṣe tí a ń lo — ó ń ṣiṣẹ́ bí ètò ìṣe gbogbo ti èrò. Ìgbàgbé rẹ̀ nínú ara ni ó ní àkókò tòótọ́.

Ṣíṣe ní ìrírí

Bí o wà ní ọrọ̀ kẹta tabi kẹwà, tí o ṣì rí àwọn ìgbàgbọ́ tó tẹ̀ sílẹ̀ láti inú ibi tí kò dára, èyí kìí ṣe ìrànlọ́wọ́ pé ìṣọlà kò ṣiṣẹ́ — nípa àkókò tí a fi hàn wá, o wà nínú apá tó dára pẹ̀lú ohun tí ìjẹ́jẹ́ (biology) bá ṣe gbàgbọ́ pé o máa wà. Àkókò tí ó kún níbí yìí ni a mú láti ọdún kan sí iye, kìí ṣe ọ̀ṣẹ̀. Èyí kìí ṣe nọmba tó ń fú ìrànlọ́wọ́. Èyí ni nọmba tó dára jùlọ, ó sì túmọ̀sí pé àwọn ìgbàgbọ́ tí o ṣì rí wá yìí jẹ́ ohun tí a máa retí, kìí ṣe àmì ìkú.

Ikon 4 — Ohun tí o ní kàkà láti rí

Láàrá ìṣòro ìṣakóso ìṣakóso àkọ́kọ́ nínú Ikon 2, ìgbà ìdágbàsókè ní ìtumọ̀ tó yẹ kí á máa jẹ́ akọlé.

- Ìbẹ̀rẹ̀ ìbàbá tí ó wá ní àwọ̀ pẹ̀lú nínú àkọ́kọ́ kán sí iṣẹ́ ìgbà-ọrọ̀, èyí jẹ́ ìkànnì PAWS tí a ti rò nípa gbogbo ìgbà tí ó wá lórí ìgbà tí a bá ń dáwọ́ GHB, kìí ṣe àmì ìbẹ̀rẹ̀ ìṣọ̀kan tí ó pọ̀ sílẹ̀ nínú ara rẹ̀.
- Ìrìn àjò tí ó nlá láti ṣe ìgbàgbọ́, pàápàá fún ẹni kan tí ó ti ń gbèrè ní òru láti ṣètò ìṣòro nípa ìrìn àjò—ìṣẹ̀ṣẹ̀ ènìyàn kò ní láti kọ́ bí yóò fi sílẹ̀ àti láti dúró nínú ìrìn àjò láìsí ẹni tí ó ń ṣe é dáradára lọ́wọ́.
- Ìbájẹ́ ìṣe àkọ́kọ́ kan tí kò jẹ́ nǹkan ìròyìn lásán — fún àwọn ènìyàn tó máa lo ohun náà ní ìgbésí ayé pípé, ó dá ara ìlànà rẹ̀ (ohun tó bá tẹ̀lé yóò kọjá lọ sí ìgbà díẹ̀ nínú ọjọ́). Títí láti mú un padà lè mú ìbájẹ́ àkókò àti ìtumọ̀ ara wáyé lórí ìdàlẹ̀ ohun tó dára ní èlẹ́ṣẹ̀-ìwọ̀n — kìí ṣe "kí ló dé mi" ṣùgbọ́n "kí ni mo ṣe pẹ̀lú àkókò mi nísinsìnyí."
- Ìdàgbàsókè àtọ́kàn tí ó lè dúró lẹ́yìn ìgbà tó kún—ìròrùn ọkàn tàbí ṣíṣe nínú ìdáhùn sí ìbẹ̀rẹ̀ ìpinnu, èyí tí ó mú ìjà àtọ́kàn láti ìbẹ̀rẹ̀ ìfọwọ́sowọ́pọ̀ ní ìlànà tó kéré púpọ̀.

Ikon 5 — Àtúnṣe Gènétìkì

Gèn	Kí ni ó ṣàkóso	Ìṣe ìrìn àjò GHB
GABRA2	Àkọ̀kan àgbà GABA-A receptor alpha-2 — ìṣe ìdánilẹ̀ ìbáṣọ̀ran	Ègè tó ṣe pàtàkì jùlọ fún ìdánilójú GHB. Àwọn olùgbé àtúnṣe ìrisí èrò gíga ní ìjọba ìbẹ̀rẹ̀ tí ó kéré ìgbésẹ̀, èyí sì mú kí GHB máa ṣiṣẹ́ pọ̀ láti ṣe é yọn ìjọba tó kéré náà. Ìwé àkọsílẹ̀ yìí túmọ̀ sí ìfúnni GABA tí ó ga ní ìgbésẹ̀, PAWS tó jùn lọ, àti ìlànà (not optional) ètò gbígbé GABA tí ó wúlò — wò Igbilẹ̀ 9.
GABBR1 / GABBR2	Àkọsílẹ̀ àgbà (subunit) ti GABA-B - èyí ni ìtọ́jú pàtàkì tí GHB nṣòwọ́ kọ sí.	Àwọn jẹ́ẹ̀rẹ̀ tí ó ga ni ìṣe gbogbo nípa GHB nínú pàtàkì, bí kò ṣe pé ìtumọ̀ GABRA2 sí benzos/alcohol. Àwọn àyànlàn yìí ń ṣàkún ìdánilójú ẹni sí GHB àti ìdájú ìgbésẹ̀ gbogbo ti rékọrẹ̀rì nípa receptor GABA-B pẹ̀lú ìṣe tí ó tẹ̀ lé. Àkọsílẹ̀ kò sí ní àkókò yìí, ṣùgbọ́n èyí ga lati ṣe àtúnwọ̀n bí ilànà náà bá ń gbòde.
COMT (Val158Met)	Ìfọwọ́sowọ́pọ̀ àti ìparí èlò Dopamine ní ìdúró (stress)	Met/Met ('Sage,' ìgbàgbọ́ ní ìròyìn) ń gbóná púpọ̀ nínú ìṣe GHB tí ó mú ìbànújẹ́ — ìwọ̀n àlàáfíà GABA-B ti èyí ń dá sí ìtẹ̀lé èrò tó ga lọ́wọ́. Val/Val ('Warrior') tún pọ̀ sí ìṣe chemsex/ìgbógun tí ó kọjá, pẹ̀lú GHB ṣe é ṣe àlàáfíà fún ìbànújẹ́ tí ó wá láti ìgbógun. Èyí túmọ̀ ìdìràn sí ìdáhùn: Sage nílò ìṣe tó ń gbé àlàáfíà; Warrior nílò ìṣe tó ń ṣètò ìgbógun.
MTHFR	Mètìlèyèshọ̀n — ìṣe àkọ̀wé neurotransmitter	Ó dá èrò ìgbàgbọ́ neurochemical tí GHB ti nṣe láti ṣàkún. Ìfúnnikẹ́ 5-MTHF jẹ́ ìpinnu àkọsí, ó sì máa mú ìdàgbàsókò tó wáyé ní ìbẹ̀rẹ̀, tó pọ̀ sí i. GHB tún nṣe láti pa B-vitamins nípa ọ̀nà èlò rẹ̀, èyí tí ó jẹ́ kí ìrànlọ́wọ́ methylation ṣe pàtàkì ju kókó lọ ní àkọsí ìbẹ̀rẹ̀.
DRD2 / ANKK1 (Taq1A)	Ìdájú Dopamine D2 receptor - Syndrome ìbẹ̀rẹ̀ àti ìparí ìdúpọ̀ (Reward Deficiency Syndrome)	Ní àkókò tí ó ṣe pàtàkì nípa chemsex àti ìgbési ayé lẹ́yìn ọjọ́, níbi tí ìdágbàsókè dopaminergic GHB ń fún ní ìrànlẹ̀ sí ìbẹ̀rẹ̀ ti RDS. Ìṣọ̀kan gbọdọ̀ kọjá àkọlé ìdágbàsókè dopamine lọ́wọ́, tàbí ìdánilójú tí ó wá láti ìbẹ̀rẹ̀ GHB (tàbí ohun tó jẹ́ dopaminergic kan) yóò dúró.
SLC6A4 (5-	Ìṣe àyà ìtọ́ka Serotonin	Àwọn olùṣe ìgbàgbọ́ díẹ̀ máa ń gbé

Gèn	Kí ni ó ṣàkóso	Ìṣe ìrìn àjò GHB
HTTLPR)		ìdágbàgbà tó yára, èyí tí ó mú kí wọ́n ní ìlò ohun tí ó dá lórí GABA fún ṣíṣe ìdágbàgbà. Ìṣẹ́ ìgbàgbọ́ gbọdọ̀ ṣe àkọsí pẹ̀lú sistema serotonin pẹ̀lú GABA — 5-HTP àti 5-MTHF máa ń tọ́wọ́ àwọn ètò méjèèjì.
CYP2C19 / CYP3A4	Ìṣe ìṣe àti gbogbo ohun tí ó wà nínú bẹ́nsidazepin àti baclofen tí a lo nígbà tó ń ṣíṣẹ̀ GHB.	Ní ìtumọ̀ tó dára pẹ̀lú ìṣe ìṣárò àìsàn nípa 8—àwọn ẹni tí kò ní ìgbésẹ̀ metabólí yóò kó baclofen sílẹ̀ ní ìdájọ́ ìwọ̀n pàtàkì; àwọn ẹni tí ó gbóná ìgbésẹ̀ metabólí lóògùn lè nílò ìwọ̀n tó ga. Fún olùṣárò èsìní nínú ohun èyí tí ó ni ìtàn kọ́kọ́.
ADH1B / ALDH2	Àlùkọ̀ àti ìṣe èlò 1,4-BD	Ní pàtàkì fun àwọn ènìyàn tí wọ́n n lo 1,4-BD — ìgbésẹ̀ ADH/ALDH ni ohun tó ń yí 1,4-BD sí GHB ní ẹjọ. Àwọn olùgbé ALDH2*2 tí ó lo 1,4-BD pẹ̀lú omi rẹ̀ n mú ìjà àkọ̀kọ́ ìgbésẹ̀ àti ìṣọdọ tó pọ̀ láti acetaldehyde; ìwádìí ìṣe ẹjọ ni ohun tó yàtọ̀ fún èyí tí ó jẹ́ ẹgbẹ́ yìí.

Ẹni Kan Ní Èrò Lógun — Kí Ló Gbé Àtànú Àkọ̀kan Wọlé

Aṣòrọ̀ méjì kan nípa ìwà-ẹ̀rọ́ ni a mú wá níbí, àti pé wọ́n ní àwọn ìdáhùn tí ó yẹ kí á dá wọn sílẹ̀: ẹni tó ní ìlò gbogbo láti bẹ̀rẹ̀, àti, ní ìṣe kan, ẹni tí ìgbà-ìfọkànsí àti ìtúmọ̀ rẹ̀ yóò jẹ́ nǹkan tí ó ga jù lọ lẹ́yìn tí ìlò náà bá wà.

Bí lóye?	Àwọn Gene Tí Ó Dámi Àwọn Akọyèsí Rẹ̀	Kí ló ṣe?
Ẹnikẹni tí ó ní ìṣòro pẹ̀lú ìdágbàsókè àti ìròyìn ìgbésí ayé ni ó máa ní ìwọ̀n tó ga láti ṣe ìgbẹ́kẹ̀lé GHB.	GABRA2 ìdánilẹ́ gíga + COMT Met/Met ('Sage')	Èyí ni ìkọ̀kan 'Hard Fail' tí àkọsílẹ̀ náà ṣe agbópọ̀ fún ohun tí ó jẹ́ gbogbo nǹkan tí ó ní ìgbésí ayé láti ṣakọ́kọ́ (GABRA2) tí ó mú èrò sílẹ̀ pẹ̀lú ìṣòro, tí ó sì pa àwọn èrò tí ó ti kùn lọ́wọ́ (Met/Met). Ìgbésí ayé GHB tí ó gbóná, tí ó dára láti ṣàkọ́kọ́ ìbẹ̀rù ni ohun tí ó ní ìdáhùn tó ga jùlọ fún àkọsílẹ̀ yìí — kìí ṣe pé èyí nǹkan akọ́kọ́ kò ní agbára ìfẹ́, bí kí ló má ṣe pé GHB ń dáhùn àkọsí àgbà, tí ó sì jẹ́ ohun tó ga jùlọ fún èyí nǹkan ju ti o kan fún ẹni tí kò ní ìkọ̀kan yìí.
Kí ló ní ṣòro jùlọ láti kúrò	GABRA2 ìkùnà gíga +	Èyí ni àwọn jẹ́ẹ̀rì ní ìní

Bí lóye?	Àwọn Gene Tí Ó Dámi Àwọn Akọyèsí Rẹ	Kí ló ṣe?
pẹ̀lú ìdàgbàsókè àti ìkúnlé, bóyá nítorí ohun tó mú un bẹ̀rẹ̀?	àyànlàn GABBR1/GABBR2	rékùntà, kìí ṣe àwọn tí ó ní ìgbadọ̀. GABRA2 ń dá ìlànà gbogbo nínú ìṣe ìdánilá; GABBR1/GABBR2 ń dá ìròyìn àti ìdánilá tó ga ní rékùntà tí GHB ń ṣiṣẹ́ kúrò. Àkọsílẹ̀ yìí ń dá ìgbàgbọ́ pé ìlànà yóò dájú láti wọ inú, èyí sì máa jẹ́ PAWS tó ga ní ìwọ̀n tí ó kún fún ìṣe ẹni nínú ìdágbàsókè rẹ̀ pẹ̀lú ohun náà.

⚠ Àkúnlẹ̀

Aṣọwọ̀n kan sí ìbéèrè COMT/taper ni pé: Iṣọwọ̀n COMT kò ṣeé ṣe láti tọ́jú báwo ni taper yóò ṣiṣẹ́ — èyí ni àwọn jẹ́ẹ̀rì GABA receptor tí ó wà níbẹ̀, kìí ṣe ìdágbàsókè ìgbàgbọ́ dopamine. Ohun tí COMT ṣeé ṣe ló tọ́jú ni pé kí nǹkan kan náà ti lo kí á sì gbọdọ̀ dá ìrànílẹ̀ ìgbàgbọ́ rẹ̀ lójú. Àkọsílẹ̀ Met/Met ('Sage') tí ó ń kúrò láti GHB nílò láti jẹ́ kí taper náà ṣakóso pẹ̀lú ọ̀nà kan pẹ̀lú ẹni mìíràn ní ìwọ̀n GABRA2/GABBR rẹ̀ — ṣùgbọ́n iṣẹ́ ìgbàgbọ́ tí ó tẹ̀ lé sí ni kíkọ́ àlàáfíà (ìníyà náà wà ṣáájú GHB, ó sì nílò ìdáhùn tá àkójọ́). Àkọsílẹ̀ Val/Val ('Warrior'), tí a máa rí nínú... Ìṣe ìdàgbàsókè fun chemsex/stimulant-counterbalance use, ó nílò ìṣe ìṣe àti ìṣàkóso nínú ibẹ̀ — àwọn ìfáàràn ìdájọ́ gígùn, kìí ṣe ìrírí lásán. Ìṣe ìgbàgbé kan náà pẹ̀lú èyí; ìdágbàsókè tí ó yàtọ̀ ní àkókò tó tẹ̀lé.

Ikon 6 — Àwọn Ènìyàn Tó Nlóje

Ìtẹ̀síwájú	Kí ni èyí ṣe di yàrá?
Sodium oxybate tí a fi kọ sí ìṣe náà pẹ̀lú cataplexy	Sodium oxybate (pharmaceutical GHB) ni ìlànà tó dára fun àìṣe yìí, èyí tí ó ṣẹlẹ̀ nígbà tí ó bá ṣeéwọ̀n láti ìròyìn tó tọ́, kìí ṣe ìbájẹ́ ìṣe tàbí àmì ìdánilójú. Títẹ̀ sí i nílò ìgbànújẹ́ ológbò-ìṣe (neurologist), nítorí pé àmì narcolepsy tí a ń ṣètò yóò padà lórí ìparí. A gbọdọ̀ mú ètò narcolepsy mìíràn wá sí ìwọ̀n tó dára (modafinil, armodafinil, solriamfetol, pitolisant) ṣáájú tàbí nígbà tí a ń kún ìrẹ̀sìní. Èyí jẹ́ ìpinnu àṣà fún ológbò-ìṣe, kìí ṣe èyí tí ẹni yíà nífẹ̀ẹ́ sí ara rẹ̀.
GHB tí a lo gẹ́gẹ́ bí ìkọ̀kọ̀ràn àlàáfíà aláwọ̀	Àwọn ènìyàn díẹ̀ n lo GHB ni ìṣe láti rí ìrẹ̀wọ̀n ìkùn—ó ń fi ohun kan tí ó dá lórí GABA fún ohun mìíràn pẹ̀lú ìgbésí ayé ìrisukọ̀ tó yàtọ̀. GHB lè ní ìṣòro àti ìdájọ́ àwọn èrò-ìrànkẹ́ (organ toxicity) tí ó kéré ju ìkùn ohun-ìrànkẹ́ pẹ̀lú ìgbéyàwó tó jù lọ ní ìdájọ́ díẹ̀, ṣùgbọ́n ìṣòro ìgbésí ayé rẹ̀ àti ìrisukọ̀ láti gbí ayé ni ó ga ní ìdìbò rẹ̀. Bí èyí bá ṣe àkọsílẹ̀ ìwà yín, ìṣòro ìgbésí ayé méjèè ni lè wáyé, èyí sì nílò ìdánilójú ìṣòro GABAergic tí ó jọ sí i láti kọjá ṣáájú ìgbéyàwó ohun kan tàbí mìíràn.

Ìtèsíwájú	Kí ni èyí ṣe di yàrá?
Ìṣe ìgbàgbọ́/ìlò àtèyọ̀ fún ìrànwọ́jú èrò ìdárí (growth hormone)	GHB ń mú ìròyìn hormone pituitary growth ní ìwọ̀n kéré, tí kò jẹ́ ìgbà ìṣọ̀kan, èyí tí àwọn ẹni pọ̀ kan ni àwọn olùṣọ́ní ara ogun àti àwọn áàrẹ ń lo nítorí ìṣe yìí—ìwọ̀n tí a máa gbé ní ọjọ́kọ́, tí a ṣe é bí ohun tó máa ràn sí iṣòro àti ìgbínú ara kán pẹ̀lú pé kìí ṣe ohun tí a lo fún ìròyìn ẹrù. Èyí jẹ́ ìbẹ̀rẹ̀ tí ó gbajúmọ̀, tí kò ní ẹni tó mọ̀, fun ìwà GBH láti dá: èyí nítorí pé kìí ṣe bí ìlo ohun tí a lo fún ìṣọ̀kan sí àwọn ènìyàn tí ń lo rẹ̀: a máa gbé rẹ̀ ní ìgbésí ayé kan, ní àkókò tó dá lórí, fun ìlànà iṣe tí ó ṣàlàyé, èyí tí ó lè pa láti mọ̀ pé ìwà náà ń gbóná sí ìbẹ̀rẹ̀ títí dé bí ìrẹ́ ní ìgbésí ayé tó jẹ́ ohun tí a máa gbára lé rẹ̀ ní àṣà. Àkúnlẹ̀ ìdágbàsókè ọjọ́kọ́ náà péré jẹ́ ìṣe náà. Èyí tí a ṣàkún sí ní ìkànlẹ̀ méjọ (Section 1) àti ìkànlẹ̀ mẹ́rin (Section 4) — ìdágbàsókè kan tí ó jẹ́ ìṣe tí ó ti ṣètò dáradára ni bí a ṣe máa kọjá ìwọ̀n ìrọrùn àti ìgbéyẹ̀wọ̀n ara, kìí ṣe nípa ohun tí a fi sọ nípa ìdí tí a ń gbé rẹ̀. Àkúnlẹ̀ nílò láti ṣàkún ìṣe hormone gbígbé lọ́wọ́ ní àkànlẹ̀ GABA nìkan — àwọn ìṣe tí ó mú hormone GH wá (ìgbésí ayé ti ìrẹ́yìn, ìdánilójú tí ó tọ́ ní àkókò, ìkẹ́kọ̀ọ́ HIIT) ń dá sílẹ̀ ìjọba èkó; àwọn peptide GH-secretagogue tí olùṣọ̀kan ṣe ìgbànújẹ́ (bí ipamorelin) ti lo gẹ́gẹ́ bí ìdágbàsókè ní àwọn ìtumọ̀ kan. Èyí ẹgbẹ́ náà tún nílò ìkànlẹ̀ tí ó jẹ́ ìṣe pàtàkì: ìfàràn tí a ń gbé fún ìdí ètò tí ó dára kò gbó sí ìwọ̀n tó yàtọ̀ tàbí tó kéré. ní ìṣòro àti ìbájẹ́ ju ẹyẹ́ mìíràn nínú ìwé-ìwé yìí—ìbiolójí kò ṣe égbèkẹ̀ sí ìfọwọ́sí tí a ti ṣàkọ.
Fẹ́ràn ìṣẹ̀lẹ̀ àtijọ́ àti ogun-ìṣe (rave) ní àyà.	N itari akoko kan nkan tí ó pọ̀ jùlọ láti kọ sí GHB ní gbogbo ènìyàn — ìdágbàgbà tó dára, tó mú ẹni wọ́n rọrùn tí a máa fi àkọlésẹ̀ báwọ̀ tàbí ọjà, pàápàá pẹ̀lú MDMA, ketamine, tàbí alcohol, tí a máa lo láti mú ìròyìn náà kún fún ìdùn tàbí láti rọrùn ìgbésí ayé láti àwọn ohun tó ń mú ẹni gbóná. Èyí ni apá tí 'ìṣòro' ti Ikon 1 máa jẹ́ nínú ìṣe: GHB ọjà tàbí ológbò tí a máa ṣe ìwé ní àkọlésẹ̀ tó wọlé láti ìkùn-ìkùn tí kò ní orúkọ, tí a máa fi sílẹ̀ lórí ẹlẹ́ṣẹ̀ pẹ̀lú kò sí ọ̀nà láti mọ iye tó dára, lókè náà ni ìwọ̀n àlàáfíà tí ènìyàn nìkan nípa bí ó ti rí ní òru náà. Àní-ìwọ̀n tó yí padà láàrá ìkùn-ìkùn kan Àti èyí ló kò jẹ́ ìṣe tí ó ńgbàgbé ní àkókò yìí—ó kún fún ìwọ̀n tí ó wọ́pọ̀, èyí ni ohun pàtàkì tó mú kí ìṣẹ̀lẹ̀ gbogbo GHB overdose máa kó ara rẹ̀ pẹ̀lú nínú àkọsílẹ̀ àti ilé-ìgbàgbọ́ ní pàtàkì. Ìgbèkùn sí iṣòro yìí kò máa jẹ́ ìgbà kan tí ó gbóná; ó jẹ́ ṣíṣe láàrá àwọn ìṣẹ̀lẹ̀ láti gbé ìrọrùn ènìyàn náà tàbí ìrọrùn inú ní ìgbà tí ìdájọ́ ilé-ìgbàgbọ́ ṣe, pẹ̀lú ìkúnlẹ̀ tó kò gbóná bí àkókò ìṣẹ̀lẹ̀ máa yọ sí ìṣe tí ó wọ́pọ̀. Ìṣe èyí fún ẹrù (alcohol) náà ló jẹ́ ohun tí ó pọ̀ ní pàtàkì nínú àkọsílẹ̀ yìí, nítorí apá náà—wò ìbéèrè 'Hard Fail' ní Àkọsílẹ̀ 5.
Ìṣeré-ìròyìn àti ṣíṣe nǹkan ní ìgbàgbọ́ orílẹ̀-èdè	Ìgbésẹ̀ tuntun tí ó dára ju àwọn mìíràn nínú ìwé yìí, tó nílò láti jẹ́ ohun tí ó yẹ kí á pe ní ìkàn sí i lọ́wọ́ nínú pé kò gbọdọ̀ fi síbẹ̀ pẹ̀lú 'ìgbésẹ̀ òru' nípa èrò. Ìṣe yìí ní àkámọ̀ kékerí kan tí ó wọ inú àkámọ̀ ìdúpọ̀ méjì tí ó dúró lórí àkámọ̀ ìwànsì-ìṣe (pharmacological) — ìdúró ìròyìn àti ìgbéyẹ̀wò ẹlẹ́ṣẹ̀ ní àkọ́kọ́ ń ṣiṣẹ́ láti mú ìṣe ìdúpọ̀ dopaminergic kan tí ó jẹ́ kí ohun náà nṣe, èyí sì lè gbédé àkámọ̀ méjì náà sílẹ̀ ní ọ̀nà tó lè mú ìgbésẹ̀ pọ́ ju ìwànsì tí a ṣe ní ìkàn lọ.

Ìtèsíwájú	Kí ni èyí ṣe di yàrá?
	Ìgbésẹ̀ yìí tún máa tú ìṣe ìdúpọ̀ ìgbóògùn tí àkọsílẹ̀ yìí gbẹ́kẹ̀lé: ẹlẹ́ṣẹ̀ tó wà lára èrò náà lè mọ ohun bí ìdúpọ̀ sí i, kí... Ṣe — pe fun ìránlọ́wọ́, gbé ènìyàn sí àkọsílẹ̀ ìgbàgbọ́ (recovery position), ṣí ìṣòro mìíràn láti ibi. Àwọn ènìyàn tí ó wò livestream kò lè ṣe ohun kan nínú èyí. Ìròyìn kìí ṣe ẹrí, àti pé àkámọ́ tó kún fún àwọn olùwò jẹ́, ní ìṣe, bíi tọ́ka láti nìkan. GHB tabi GBL tí ó tuntun náà pẹ̀lú apá kan tí ó ń gbé sí inú àwọn ìkàlẹ̀ tó dára — àwọn ìkàlẹ̀ ohun-ìgbésí ayé, àwọn ìkàlẹ̀ ohun-ṣọ́nsẹ̀ — nígbà mìíràn nìbí ẹni kẹtin tí kò ṣe ìwọ̀n pẹ̀lú ènìyàn tó ń lo rẹ̀, èyí tí ó mú ìpínlẹ̀ àlàáfíà-kíkún (concentration-unpredictability) láti apá mẹ́kẹ́ kan nígbà náà, pẹ̀lú apá kejì: kò mọ ohun tó wà nínú ìkàlẹ̀ náà ní gbogbo ìgbésí ayé. nígbà tí kò mọ ìṣòro rẹ̀.

Ṣíṣe ní ìrírí

Ó ní ìkíni kan tí ó yẹ kí a pe èyí tí kò dá lójú nínú tabìlì tó wà lá-, nítorí pé kìí ṣe nípa ohun tí ó mú kí ẹnikẹni lo GHB — bí ó ti nínú ibi. Nígbà tí ibi ìjọsìn kan, ilé-ẹ̀kọ́ kan, ẹgbẹ́ òrẹ́, tàbí ènìyàn ìlú kan bá fi gbèsè tàbí kí wọn kò ní láti lo nítorí ìlo náà, ìlo náà pípé rárá. Ohun tí ó yí padà ni ibi tí ó ṣẹlẹ̀. Ènìyàn tó ti ń lo ní àwọn ènìyàn mìíràn — bóyá pé kò dára láti ṣe ìṣe ìgbìmọ̀, bóyá pé kò jìnnà sí ohun tó dára jù — máa ń yí padà láti lo ní ìdánilójú, lókè, nítorí pé àwọn ibi tí ó ti gbà ìṣe náà tẹ̀lẹ̀ kìí ṣe nígbà yìí. Ìyípadà náà láti 'ẹnìyàn tó wà ní ìkìlọ̀' Kí ló ṣeé ṣe láti sọ pé 'kò sí ẹnikẹni ní àyà' kìí ṣe ìròyìn kékerí. Ó jẹ́ nǹkan tó dá lórí èyí tí ó dá lórí báwo ni a máa rí bí ohun tó ga ju lọ kọjá, paapaa sí ohun tó kò rí ní àyà tí ó sì ga ju lọ. Ìgbàgbọ́, ohun tí ó jẹ́ ìdí rẹ̀, yóò máa fi ìṣòro tó rí sílẹ̀ fún ìṣòro tó kò rí ní àyà tí ó sì ga ju lọ. Bí èyí bá ṣàkọ sí ìtàn rẹ—ìgbàgbọ́, ìbájẹ́, ẹgbẹ́ tó ṣẹ̀ṣẹ̀ ilé—ìgbàgbọ́ náà kìí ṣe àmì pé o ní láti ṣiṣẹ́ èyí ni òbónú. Ó jẹ́ ìparí ìlànà nínú ibi tí ìràníló lọ, kìí ṣe ìdáhùn lórí pé o ní ẹwọ̀n kankan.

Ikon 7 — Lo Ìṣe Àkọsílẹ̀ Àkọsílẹ̀

Agbàgbà nínú ìwé-ìṣe yìí, nítorí ìlò tí ó ṣe pàtàkì, ń ṣàkọ sí ilẹ̀ gbajúmọ̀ jùlọ nípa ìlo GHB — nítorí pé ilẹ̀ náà lè mú ènìyàn di ẹjẹ́, kí ìṣe láti dára níbẹ̀ ni ó ṣe pàtàkì ju ohun mìíràn lọ. Ṣùgbọ́n àwọn ènìyàn púpọ̀ tí wọ́n máa lo GHB kìí sí ilẹ̀ náà, kí nítorí pé ẹni tó máa lo ní ọ̀ṣẹ̀ kan tí ó fẹ́ dá sílẹ̀ ní ìdáhùn tí ó yàtọ̀ bí kíkú "lọ sí apá ìgbàwọ́jú," kìí ṣe ìṣòro kékerí nínú ìkọ̀wé ìkànsí náà.

Èníwọ̀n	Àkọsílẹ̀	Ìlò ìdágbàsókè/Ìbẹ̀rẹ̀ àti Ìpàdé	Kí ló ṣe pàtàkì láti dá
1 — Nǹkan tí kò pọ̀ / tí a n ṣiṣẹ́ nípa rẹ̀	Ní ìgbà díẹ̀ pẹ̀lú, kò sí àṣà tí ó tọ́.	Kéré púpọ̀	Ìgbayẹ̀ sílẹ̀ kò jẹ́ ìbínú nítorí pé ó kì í ṣe ohun tí ó gbọdọ̀ dá lórí ní ìwọ̀n yìí. Bí o bá fẹ́ lágbára, o lè dá lẹ̀ nípa ìṣe rẹ̀. Ohun pàtàkì tí ó yẹ kí o ṣe ni pe kí o mọ̀ pé kíkà sí ohun náà múra nínú ìtumọ̀

Èníwọ̀n	Àkọsílẹ̀	Ìlò ìdágbàsókè/Ìbẹ̀rẹ̀ àti Ìpàdé	Kí ló ṣe pàtàkì láti dá
			(context table) àkọsílẹ̀ 6, kí a sì dá lórí láti pa kí ìgbayẹ̀ mìíràn má bá ṣẹlẹ̀ ní ibi mìíràn.
2 — Nǹkan tí ó ṣẹlẹ̀ / ìṣòro	Ní ìṣẹ̀lẹ̀ tí ó kéré sí pípé, tabi nínú àkókò tó dá lórí (àṣọṣọ, chemsex, bẹ̀ẹ̀ lọ), kì í gbóná nígbà mìíràn.	Kéré	Ṣíṣe ní ìdánilójú jẹ́ ohun tó dára fún àwọn ènìyàn púpọ̀ ní ìwọ̀n yìí. Ó dára láti wo fún: ìgbésẹ̀ náà ti kùn sí iye? Ìgbéyàwó nínú ìkútì náà ti gbé apá? Bí ohun èyí tàbí èyí ló dé, o lè n lọ sí ìwọ̀n 3 kúrò ní ìṣẹ̀lẹ̀ ní ìwọ̀n 2.
3 — Àṣà ìròyìn tí kò dá lórí	Ní ìṣe tí ó kúnlẹ̀ ní ọ̀ṣẹ̀ kan, kì í pọ́ sí iṣẹ́ tó ga ju rẹ̀ lọ, kì í ṣe ìdágbàsókè, kì í ṣe ìwọ̀n dósi lónìí, kì í ṣe àrùn ìkú ara tí a mú lára ìgbésẹ̀ kan (kò sí ìbànújẹ́, ìtóró ìbàjẹ́, tàbí ìṣe ní ìgbà díẹ̀ ṣáájú ìgbésẹ̀ tó wà ní àkọsílẹ̀).	Kò gbọdọ̀ ní ìṣẹ̀lẹ̀ tó ga, ṣùgbọ́n ó lè dára láti kọjá nítorí pé kò ní ìfàránnùnùlẹ̀ àmìṣà.	Èyí ni ènìyàn tí ó kùn sílẹ̀ ju ní gbogbo ohun kan nípa GHB, lédè kí á fi àkọsílẹ̀ ìwé-ìwé yìí náà. Títí láti ṣe é jẹ́ pé ó dára pẹ̀lú láti bá dédé nínú ìṣòro tí kò ní ìgbóhùn (inpatient detox) — ṣùgbọ́n 'dára pẹ̀lú' kìí ṣe 'ní ìbẹ̀rẹ̀,' nítorí náà, ìròyìn àkọ̀wé ọjọ́ kan pẹ̀lú olùṣọ́ní ní ìgbésẹ̀ títí láti dédé jẹ́ èyí tí ó dára sí i, pàápàá láti ṣàyẹ̀wò ìdágbàsókè tí o kò lè rí. Àkọsílẹ̀ 9's Tier 1 àti Tier 3 (ìṣe èlànà àti ìrànlọ́wọ́ GABA tí ó wá láti tabi) dára láti lo níbí, kí á sì bẹ̀rẹ̀ lóní náà kò sí láti tẹ̀lé ìgbésẹ̀ detox ìṣàkóso.
4 — Kọjá / ṣíṣe ìgbadé	Àkókò tàbí ìlànà ti n pọ̀ sí i; ohun èrò kan tí ó ṣẹlẹ̀ láàrin àkókò (ìníní, ìdúró, ìrìnjìnjì ní ìròyìn) kóduro bí kò ṣe gbogbo ọjọe	Dara ati ti o n pa kọjá	Èyí ni ìwọ̀n tí ìgbéyàwó àti ìròyìn láti ṣẹlẹ̀ kọjá ìṣe rẹ̀ nígbà tí a bá dá ìdágbàsókè, ó má ṣe jẹ́ ohun tó yẹ kí n wúlọ̀n, ṣùgbọ́n ó di ìlànà àlàáfíà pàtàkì—kí háyan sí iṣe ọjọ́kọjá, ìdájú náà ni orísiríṣi tí ó fi hàn pé ètò

Èníwọ̀n	Àkọsílẹ̀	Ìlò ìdágbàsókè/Ìbẹ̀rẹ̀ àti Ìpàdé	Kí ló ṣe pàtàkì láti dá
			GABA-B ń kọjá. Má dúró títí dé Ìwọ̀n 5 láti wá ìròyìn ìṣe ẹni tó máa ṣe.
5 — Nǹkan tí ó dá lórí ìdágbàgbà (ìwọ̀n ìbẹ̀rẹ̀ ìkù)	Láti mẹ̀ta sí iye kan ní ọjọ́, lórí iṣẹ́ tí ó gbọdọ̀ ṣe láti ṣàkóso ìrìn àjò.	Nnukwu — èyí ni àkọsílẹ̀ tí ó ṣàlàyé pé ìṣòro ìṣọ̀kan kan tí ó nílò ìrànlọ́wọ́ láti dá ẹni lọ́wọ́.	Má ṣe gbìyànjú láti dúró láìsí ìṣe ààbò nígbà mìíràn. Èyí ni ètò ìdánilẹ́ ẹgbẹ́ Population Section 8.

SANCTUARY

Bí o wà ní ìwọ̀n 2 tàbí 3, tí o kò sí àkọsílẹ̀ gbogbo ìgbànújẹ́ yìí, ó dára láti máa ṣàlàyé rẹ̀: kìí ṣe pé ó jẹ́ nítorí náà, èyí ni ohun tó dára, kìí ṣe ìdí láti fi àkọsílẹ̀ náà kún. Ìgbènà ní Àkọsílẹ̀ 0 wà fún Ìwọ̀n 5, ó sì nílò láti sọ̀rọ̀ rẹ̀ ní ṣòro àti àkọsí nítorí pé èyí ni ibi tí ìrisko ìgbàgbọ́ ló wa. Ṣùgbọ́n fẹ́ kó ìṣe ọ̀ṣẹ̀ kan, kò dára láti gbára lé ẹni mìíràn, jẹ́ ìdí tó dára láti wà níbí, ó sì kò nílò àkọsílẹ̀ Àkọsílẹ̀ 8 láti ṣe dáradára — pípé ó nílò ohun kan náà. Àkọlé olùṣọ̀kan pé ìyípadà kan ní àwọn ohun tí ó dára, pẹ̀lú iṣẹ́ ìgbàdúrà tí ó wà nínú Iparí 9, èyí tí ó ṣiṣẹ́ dára bí ó ti bẹ̀rẹ̀ láti ilẹ̀ ìbẹ̀rẹ̀ tó díẹ̀ bí ó ti bẹ̀rẹ̀ láti ilẹ̀ tó jù.

Ìdánilẹ̀ Àwọn Ohun: Àkọọkọ̀ Èrò Tó Kò Nípa Iye Itumọ̀

Èyí ń lo ní gbogbo ìwọ̀n nínú tabì náà tí ó wà ní àwọn ìkàn sílẹ̀, kìí ṣe ní ìparí tó jẹ́: láti ní ìpàdé-ìpàdé (stored supply) tó púpọ̀ lórí rẹ̀ jẹ́ ìṣòro kan tí ó yàtọ̀, tí kò bá ìdágbàsókè pé ẹni náà ń lo ní àkókò tó. Àyànpadà ìwọ̀n ìdágbàsókè máa yí ìṣe lọ — ìpàdé-ìpàdé púpọ̀ ń mú ìlànà ìrònú tí ó jẹ́ ìtẹ̀lé kan nínú pé iye díẹ̀, tó ní ìṣòro láti dáwọ̀n. Nínú ìjìnlẹ̀ tó ti kùn, pẹ̀lú ìdánilójú tó ti yí, bí a bá ní àkókò tí ó wà ní ìgbésẹ̀, ìrànú kan tó jẹ́ ìpèkùn máa mú èyí ṣe rórùn ju bí ó bá gbọdọ̀ fi ìwọ̀n sílẹ̀, dúró, tàbí láti kó ìṣòro pẹ̀lú ẹni kan lọ. Èyí ni ìjìnlẹ̀ náà tí àkúnṣe ìgbésè àkúnṣe ń dáhùn ní ibi mìíràn nínú Recovery Kernel (Compendium Protocol 05) — ṣíṣe ìròyìn rẹ̀ jẹ́ ìparí àwọn ìgbàgbọ́ nípa ìkùn, kìí ṣe ohun tí ó wà nínú ohun náà.

⚠ Àkúnlẹ̀

Ìlànà náà n pọ̀ sí i nípa GHB nítorí ohun tí Ikon 1 ti dá lórí ìṣòro àkúnṣán sí i. Àkọsílẹ̀ tó pọ̀ — pàápàá GBL tàbí 1,4-BD, tàbí GHB láti ibi tí kò ní orúkọ — kò ní ìgbógun pé àkúnṣán yóò dúró sí i láti ìgbàkí sí i. Láti ṣe ìdáwọ́sí nínú ìrànlẹ̀ tó pọ̀, jáde náà ti jẹ́ ẹni tí ó ti rí ní ìbẹ̀rẹ̀ àti pé kò ní agbára láti ṣàkúnṣán ìdáwọ́ sí i. Àkọsílẹ̀ tó pọ̀ lóò kò mú kí ìgbéyàwó n pọ̀ nìkan — ó mú ìlànà ìkú àkúnṣán tí gbogbo ìwé-ìwé yìí wà láti dá ohun tí ó nílá. Dájúdájú sí iye.

Bí ìkópa tàbí ṣí ìgbésẹ̀ ni èyí ló jẹ́ ìdágbàsókè ní gbogbo ìwé náà, kí o má ṣe kọpọ̀ àkúnṣe tí ó rọrùn láti kó wá — kìí ṣe ìfẹ́ láti lo nǹkan díẹ̀ ju — ni èyí jẹ́ ìgbésẹ̀ tó dára, tó ṣètò, tó lè ṣe ní ti rẹ̀, lórí rẹ̀ ni pé ó yàtọ̀ láti ohun kanṣamọ́ pẹ̀lú ohun tí ó jẹ́ àkúnṣe nínú èsìní.

Ikon 8 — Itọnikọ̀n Àtúnṣe Oràn Ààbò

Iṣẹ́kọ̀kan yìí wà láti ràn ẹ ní ìròyìn fún o tàbí ẹni tó ń ṣe ìròyìn fún o nípa ìwọ̀n ìrètí tí ó yẹ — Gbh withdrawal management kò ní àǹfààní nínú ìṣakoso ìṣakoso, kí èti ìròyìn ní àkókò kan ló lè ṣe àyè láti ṣàkún ìdaran tí ẹgbẹ́ tó ń ṣe ìwọ̀n.

Ìṣe ìròyìn	Ìṣe ìṣe	Àkọsílẹ̀ Ààbò
Baclofen taper (aṣeyọrí tí ó dára níbi tí ó wà)	Agonist ti GABA-B — ó dára láti pa èyí tí ó wà ní ìní sí ẹrọ náà; ìgbà tí ó gbóná (half-life) tó ga jẹ ki a ṣe ìdánilẹ́ pé kò yóò ṣupó.	Ìṣe tí ó dára jù nípa ìṣe àmìṣà. Àkọsílẹ̀ tí a nílò máa ń kọjá púpọ̀ — sí iṣẹ́ 200-300mg/ọ̀ṣẹ̀ — yóò gbọdọ̀ túnra dáradára. Kò gbogbo ilé ìgbàwọ́ àìní ní ìròyìn baclofen fún itumọ̀ yìí; o lè nílò láti ṣàkọ sí i lọ́wọ́, kí o fi ohun tí ó wá láti ọ̀rọ̀ ìṣe (Addolorato et al. 2009; Bell et al. 2011) nìkan bí a bá rí àìní.
Àkọsílẹ̀ Benzodiazepine ìdájú (ìlànà tí a nlo nípa pípé jùlọ)	Agonist ti GABA-A — ó ṣiṣe ìdáhùn ètò GABA ní àkókò pípé, lórí irú rékètì tí kò jọ́ sí iṣẹ́ pàtàkì GHB.	Agbara tí a n lo púpọ fun inú ìṣàkóso nítorí pé ó dára sí àwọn olùṣe àìní ìrọ̀lẹ́. Ó kò ní ìfọwọ́sí ọrọ̀-èrọ́ lọ́wọ́ báyìí tí baclofen, ó tún lè nílò ìdájọ́ tó ga láti ṣàkóso ìgbà àìní ìrọ̀lẹ́ tó pọ̀, pẹ̀lú ìkàbí tó dára láti yọ sí ìwọ̀n-bɛnzodiazepin nínú ìpínlẹ̀ GHB. Ó nílò ìwòrán ìṣàkóso ìṣọrọ̀ tí ó gbóná.
Ìṣe ìdàlẹ̀ Sodium Oxybate ti ògìrìní	Àtúnṣe tó dára pẹ̀lú ohun kan náà ní ìwọ̀n tí a ṣakóso, lẹhin náà ni ìrìn àjò láti kùn.	Ìṣe tí ó dára jù ní ìtàn—èrẹ̀ kan náà, àkọsílẹ̀ ìgbésí ayé ẹrẹ̀ náà, kò sí ìdágbàsókò nípa ìwọ̀n èrò. A lo rẹ̀ nínú àwọn ilé ìṣòro ìbànújẹ́ tí ó jọ̀wọ̀n; ìkúnlẹ̀ rẹ̀ wáyé láìní àwọn ìtumọ̀ ìṣàkóso ìṣàkóso pàtàkì, ó sì nílò olùṣọ̀rọ̀ ìbànújẹ́ tí ó jọ̀wọ̀n.
Phenobarbital	Barbiturate tó n ṣiṣẹ́ láti ìgbà pípé pẹ̀lú iṣe gba GABA-A; ìgbà-ìgbà tí ó gbóná (53-118 hours) ń fún ní ìwọ̀n plasma tó dára, tó lè ṣe àtúnṣe ara rẹ̀.	Ase ni awọn ipilẹrẹ ti o nṣòoro fun iṣọdisọ GABAergic polydrug withdrawal. O nloro wa lati ṣe atilẹyin pupọ ti iṣanwo. Kò jẹ́ akọkọ, ṣùgbọ́n o ga ni awọn ikukọkan ti o n lọwọ.
Èmi-ìṣe ohun-ìṣe tí ó dá àlàáfíà (tí ó ní ìròyìn pẹ̀lú ohun-ìṣe mìíràn lára àwọn tó kọjá)	Clonidine fun ìjà àtúnṣe àti èrò-ìgbà; antipsychotics (haloperidol, quetiapine) fun delirium/hallucinations; anticonvulsants fun ṣíṣe ìkọ̀wọ́; IV fluids àti ìṣàkóso electrolyte	Ìbẹ̀rẹ̀ GHB máa mú ìṣòro àti ìkùn ìgbàgbọ́ tí ó pọ̀ jùlọ, èyí náà n dá sí apá kan àti apá mìíràn nípa ìṣòro tí ó wọ́pọ̀.

⚠ Àkúnlẹ̀

Àkọsílẹ̀ kan nípa ìwádìí tó ń ṣiṣẹ: ó wà ìwádìí tó ti ṣe àti tí ó ti ṣàkọ sílẹ̀ nípa monocarboxylate transporters (MCTs), èyí tí ó ń dá ara ẹrẹ̀ GHB láti gbà díẹ̀ lẹ́yìn ìgbà, àti nínú pé bá a lè mú kí omi tó wọ inú ẹrẹ̀ náà ní ìwọ̀n pH tó kún (ìṣe ìlò sodium bicarbonate), ó lè mú kí ìfàsẹ̀ GHB láti inú ẹrẹ̀ náà kún sí iye díẹ̀ — èyí ni ìlànà tí a n lo ní ilana fún àkúkọ̀ salicylate. Antagonist GABA-B (SCH-50911) ti fi hàn pé ó lè dáwọ́ ìṣe ní ìwádìí ẹranko, ṣùgbọ́n kò tún ṣe é ní ènìyàn. Èkọ́kọ̀ àti èyí ni a ṣàlàyé nínú ìwádìí tó fi hàn pé ó jẹ́ ìdáhùn-ẹ̀rọ (proof of concept) tí ó dára, kìí ṣe ìṣe ilana. Èyí jẹ́ ìparí ìwádìí tó tòótọ́ àti tó ń ṣiṣẹ, èyí tí ó yẹ kí a mọ̀ pé ó wà. kò jẹ́ ìgbéyàwó ilé, kò jẹ́ ẹyẹ-ìṣe fún àwọn itọnikọ̀n tí ó wà níbẹ̀, èyí náà gíga yìí kì yóò ṣàlàyé nínú ìdágbàsókè tàbí ìgbàgbọ́ fún ẹyẹ méjèèè ni—ìkùn-íkùn tí ó wà láàrin 'ìṣe náà kò dára' àti 'ìniwọ̀n pé ó dára láti ṣe ní ara rẹ̀, kò sí èrò kan' ni èyí ló mú pe ènìyàn máa bá ìjà.

Nígbà tí ìròyìn ilé-ìṣẹ́ bá jẹ́ pé ó kò dára

Kò gbogbo ẹni tí ó kà èyí tó lè dé ilé ìwọ̀n—nítorí ìgbadoko, owó, ìpinnu àṣò ìlú, orísiríṣi orilẹ-ede tí ó ní ìṣe ìgbà ìkùn ìgbà ìbẹ̀rẹ̀, tàbí àwọn ohun pàtàkì mìíràn. Ìdaran náà nílò ìdáhùn tó dára, èyí tí ó dára ni kò jẹ́ ìṣe tí a máa ṣe nínú ara rẹ̀—nígbà tí a máa pèsè kí àwọn ohun tí ó wà fún ìdìbò yìí nílò láti ṣẹlẹ̀.

Kí ló wọ́pọ̀ láti wà ní àkókò tí kò sí ilé ìṣọ́ọ́?	Kí ló ṣe pàtàkì
Àkọlé ààbò ìṣe àìníféẹ́ (Poison Control)	Ègún ìlú púpọ̀ ní àkọ̀rọ̀ ìṣe ìdánilójú ìṣòro tàbí tóxikolójì tí ó lè rí ní ọ̀rọ̀, èyí tí àwọn olùṣọ́ní tí a ṣe apára láti ṣètò sí iṣòro yìí nínú ìgbànújẹ́—kó ló fi gbogbo ìtumọ̀ pé kò ṣeé ṣe láti gbé ẹni náà. Èyí jẹ́ ìjọsìn àgbà tí ó wáyé ní ìgbà yìí, kìí ṣe ohun tí a kọ sí akọlé. Kí ni pe kéré sí iṣe tí ó yàtọ̀ pèlú ìtumọ̀ pé ó dára ju láti tẹ̀le ohun tí a kọ sí akọlé lọ́wọ́, bí ó tilẹ̀ jẹ́ ní ìkùn ìgbànújẹ́ àti bí ilé-ìṣe kan bá ti lè rí ní ìgbà díẹ̀.
Telehealth, níbi tí ó wà	Ìkọ̀wé ìròyìn fídeo tàbí ìkútì ẹrọ sí olùṣọ̀kan, kí ó má ṣe wà ní ibi ni, ń fún ní ìjẹ́-ìgbànújẹ́ kan tí ó dára — ṣíṣe ìwé ìdánilójú, ìhùn, àti ìdáhùn sí àlàyé bí wọ́n bá ń yíyí — nínú ọ̀nà tí ètò kíkún kò lè ṣe.
Kí ó má ṣe ní ìbẹ̀rẹ̀ nínú àkúnlẹ̀ láti inú ìṣe tí ó dára sí ara rẹ̀.	Bí ilé-ìṣẹ́ kan bá kò sí ní ibẹ̀ tí ó dára, ohun tó jọ̀n ìdàgbàsókè ju lọ ni ènìyàn tí ó pé ní àlàáfíà tí ó wà lára ara rẹ̀ tí ó lè ṣe ìwádìí ìhùnnu àti ìròyìn, kí ó sì mú ẹni kan sí ipò ìdágbàsókè bí a bá nílò, kí ó sì kọ̀wé fún ohun gbogbo ìrànílẹ̀ tí ó wọ̀n láti ìgbà tí ohun kan bá yípadà — kìí ṣe láti ṣiṣẹ́ ìwọ̀n, ṣùgbọ́n láti jẹ́ ètò ìfọkànsí àkọsí bí ẹni tó máa ṣe ìwádìí ní ilé-ìṣẹ́.
Ṣiṣe ni kí o kún ìdánilójú àkọrọ̀, kìí ṣe nígbà tí ó ṣẹ̀ṣẹ̀ rí.	Bí ìgbadúrà tí ó ní àkọsílẹ̀ ni ohun tó dájú — kìí ṣe ohun tí a ṣàlàyé rẹ̀ — ìgbà tó ní agbára láti mú èrò wá jù lọ yóò jẹ́ ní ìgbà kan ṣáájú tí ìṣe náà bá dé àkọsílẹ̀, nínú àkọsílẹ̀ 7, nígbà tí a kúnlẹ̀ sí iṣẹ́ tó dá lórí èrò láti múra nípa ohun gbogbo ìgbadúrà tí ó wà, kò ṣe nígbà tí ìbànújẹ́ bá ti bẹ̀rẹ̀ láìsí ibi pataki láti lọ.

Ṣíṣe ní ìrírí

Bí o bá kọ̀ èyí nítorí pé ilé-ìwòsàn kìí ṣe ìdágbàgbà tí ó ṣètò fún ọ, mo fẹ́ sọ ohun yìí nípa àlàyé: èyí jẹ́ ìpèsè ti ètò àti àwọn nǹkan tó wà ní àyíká rẹ, kìí ṣe ohun tí ìwé-ìràńlọ́wọ́ yìí lè dá sí i nípa ṣíṣe ìlànà kan. Ohun tí ó lè ṣe ni pé ó fi ọ sí àwọn ohun tó wá nípa ìkòwé, èyí tí ó wà fún apá yìí nínú ìgbésí ayé, àti láti fi ọ sí ṣíṣe ní ìgbà díẹ̀, nígbà tí àwọn ilé-ìràńlọ́wọ́ púpọ̀ jẹ́ kí ó ṣí, kò ṣe ní ìgbà tó yẹ nítorí pé wọ́n ga. Èyí ni ìdáhùn tòótọ́, bó tilẹ̀ jọ pé kìí ṣe èyí tí o fẹ́ràn.

Èdè Ọjọ́ 30: Àkókò Kíkà Lẹ Sílẹ̀ Kan Tó Ní Ìṣẹ́ Ìgbànújẹ́ Tí Ó Yóò Fiwọ̀n.

⚠ LÁTÚN

Aṣà ìgbàgbọ́ tí ó wọ́pọ̀ nílò láti jẹ́ ẹni tó dára, nítorí pé ó mú àkúnlẹ̀ ìkùn àìníwọ̀n kejì, tó yàtọ̀, èyí tí kò bójú pẹ̀lú ìgbàgbọ́ ní ìṣọdọ́ tí a ṣe àkọsílẹ̀: ìṣàkóso ẹni tí ó wà ní ilé ìrọ̀là fún ìgbàgbọ́ GHB (ìwọn tó yàtọ̀ nínú ọjọ́ mẹ́fà) èyí tí ó tẹ̀lé pẹ̀lú ìgbàgbọ́ pé àkọsílẹ̀ ní benzodiazepine — tí ó wọ́pọ̀ ni ìwọn ọjọ́ mẹ́kọ̀ — tó fún ní ìdágbàrà nígbà tí èyí bá ti ṣe ìràńlọ́wọ́ nígbà tí ẹrọ náà bá ti kọjá. Nígbà tí àkọsílẹ̀ ọjọ́ mẹ́kọ̀ náà bá ti kọjá, ó wà ìṣòro tó jẹ́ akoko tó ga láti ṣàkúnlẹ̀ ní apá náà. Èyí kìí ṣe ìbànújẹ́ ìfẹ́ tàbí ìgbàgbọ́ pé àkọsílẹ̀ náà ti tẹ̀lé. Ó jẹ́ ìṣẹ̀lẹ̀ ìṣe-ìṣe tí ó yẹ kí a rí ìgbàgbọ́.

Ìṣòwò náà ń dá lórí àkókò tí ó wà ní ìkànlẹ̀ 3: ní ọjọ́ keje, ìgbàgbọ́ GABA-B rékùn sí iṣẹ́ rẹ̀ pẹ̀lú ìgbàgbọ́ èyí tí kò ṣètò—ó dára láti mọ pé ó jìnnà lọ sí àkókò tó ga nípa ìràńlọ́wọ́ tí data ìwé-ìwé yìí n mú wá ní 12-18 ọdún. Ìgbàgbọ́ benzodiazepine kò ṣiṣe láti dá àwọn aṣìṣò rẹ̀ nígbà náà; ó ń fún ìràńlọ́wọ́ GABA-A tí ó ń mú èrò kan sí iṣẹ́, tí ó sì ń gbìyànjú fún ìtànkùn ìṣe GABA-B tó kò ti ṣíṣe. Nígbà tí àkọsílẹ̀ náà bá parí ní ọjọ́ kalẹ̀ tí a dá lórí rẹ̀ kọjá ìdí ìwé ìwélẹ̀—nígbà tí kò sí ìdánilá, àti pé nígbà tí kò sí ìtànkùn láti inú ilé ìṣe kí ohun tó wà náà bá parí—ìṣẹ́ náà ń mú ènìyàn máa rí ìbẹ̀rẹ̀ ìdánilá kejì. Ìṣòro náà tí ó wọ inú ìpari àkọsílẹ̀ kan tó kò tẹ̀síwájú nígbà tí kò parí. Ìbànújẹ́ àti ìbẹ̀rù tí ó pọ̀ sí i yìí jẹ́ nǹkan tí ó wá láti èlò ìṣe àtàn-ìṣe (neurobiological), kìí ṣe pé ó jẹ́ ìṣòro ọkàn lásán, èyí ni ohun tó mú kí ìròyìn ìgbàgbọ́ pẹ̀lú rẹ̀ máa ní ìṣòro nínú apá yìí: ìtàn-ìṣe (talk therapy) jẹ́ àkọsílẹ̀ tọ́wọ́ fún ìṣòro mìíràn lọ, kìí ṣe pé ó jẹ́ ìṣòro láti èlò ìgbàgbọ́ GABA-B tí kò parí tó wá ní ìbànújẹ́ tí ó mú wa lórí àtàn-ìṣe (physiologically-driven).

Kí ló máa ṣẹlẹ̀ nípa ìpinnu ètò àkọ̀kọ́ (Discharge Planning)	Kí ló ṣe rẹ̀ tí ó yẹ kí ó kúrò ní ìrisko yìí?
Ṣíṣe ìfàlò àkọsílẹ̀ ọjọ́ 30 ni bí ó ṣe jẹ́ ìparí akókò ìgbàgbé kán pẹ̀lú nítorí pé kìí ṣe iye díẹ̀ láti ọdún mẹ́wàá sí ọdún méjọ.	Lojíṣe ìkíni tí ó wà ní àyẹ̀wò kíkọ sílẹ̀ ṣáájú ìgbà tí a máa dá ẹni náà lọ, pẹ̀lú ọjọ́ ìpàdé tó dá lórí láti ṣáájú kí ohun-ohun ti ìwọn ohun èlò náà kúrò — kìí ṣe "kí ló dé ní àyẹ̀wò pẹ̀lú atọ̀wọ́ rẹ," ṣùgbọ́n ọjọ́ tí a fi gbà sílẹ̀.
Iṣẹ́ gbogbo lórí benzodiazepine ní ọjọ́ keje (day 30) kò sí ìràńlẹ̀.	Ìdàgbàsókè tí ó dára láti ṣíṣẹ̀ ohun tó wọlé lórí ìlúkọ̀n (bridge medication), tí a ṣe agbára nípa ẹni tó máa ṣe àkọ̀wé ìṣòro ìràńlọ́wọ́ tàbí olùṣọ́ní ìgbàgbọ́, ó gbọdọ̀ tẹ̀lé ìlànà ìkúnra tí ó dá lórí ìwọn tó wọ́n lo ní gbogbo àkọsílẹ̀ yìí kọjá, kò ṣe èyí tí a fi nǹkan kan ni pé ó mú.
Kí a bá n ṣàlàyé pé ìṣe àtılẹ́yìn tó dára	Ṣíṣe pé ìbẹ̀rẹ̀ ìbàtàn àníyàn ní ìgbésẹ̀ yìí ní

Kí ló máa ṣẹlẹ nípa ìpinnu ètò àkọ̀kọ́ (Discharge Planning)	Kí ló ṣe rẹ̀ tí ó yẹ kí ó kúrò ní ìrisko yìí?
nìkan ni ó ga fún ìbànújẹ́ tí ó tẹ̀lé.	ìṣòro ìlànà tí ó dára láti rí (Iparí 3) èyí náà, ó tun lè ní ìpè ìrànílẹ̀ Tîkíká 1 àti Tîkíká 3 nínú Iparí 9 ní pàtàkì, kìí ṣe ìṣe ọ̀rọ̀ lásán, pẹ̀lú ìṣàkóso ohun-ohun ìwé-ìṣòro tí ó yẹ.
Kò sí ìkọ̀wé tó ṣàlàyé fún ilẹ́ṣẹ̀ pé ọjọ́ kẹ̀èdógún jẹ́ ibi tí ó ní ìrisko gígùn.	Kí a máa pe ìkùn ìkà yìí ní àkókò tí kò dé—ìni gbogbo èrò tí ó wà nínú apá yìí. Kí iṣẹ́ láti mọ̀ pé ìkùn kan ń dé yóò yí ìgbésẹ̀ ènìyàn sí ìwọ̀n mìíràn.

SANCTUARY

Bí o bá ǹwọ̀n ní ìparí àkọsílẹ̀ èṣìnyìn, tàbí tí o ba ṣẹlẹ̀ lẹ́yìn tí ó ti kọ sílẹ̀, èyí ni ohun tó yẹ kí o gbọ́ nípa rẹ̀: ohun tí ó ṣẹlẹ̀ níbẹ̀ kìí ṣe ìkú àtúnṣe ara ẹni, kìí sì mú ìgbàgbọ́ràn kan tí ó ṣẹlẹ̀ nígbà tí o wà ní ilé ìròyìn tàbí ọjọ́ 30 tó tẹ̀ lé. Ó jẹ́ ìkú àtúnṣe tí a lè rí nípa bí àkókò ohun tó dára àti àkókò èlẹ́ṣẹ̀ náà ṣe pọ̀. Ìdáhùn tó tọ́ jẹ́ bíi nínú ibẹ̀ mìíràn ní ìwé-ìwé yìí tí ó wáyé ìkù pàtàkì — padà sí ìròyìn àlàyé èlẹ́ṣẹ̀ àti àkọsílẹ̀ tàpérè tó dára, kìí ṣe ìdáhùn. ní pé ìṣọ̀rọ̀ náà lè ṣẹlẹ̀ fún ọ ní.

Báwo ni Èyí lè di ìbàjẹ́ mìíràn tí ó yàtọ̀?

Ó ní àkọsílẹ̀ kan tí ó yẹ kí á pe dáradára, nítorí pé kò jẹ́ nípa ohun tó wà nínú ẹrọ náà ṣùgbọ́n nípa ohun tó ṣẹlẹ̀ nígbà tí kò sí ẹni tí ó ṣe àkọsílẹ̀ ohun tó ń ṣẹlẹ̀ nínú ẹrọ ìṣe ti ènìyàn. Ènìyàn kan tí benzodiazepine rẹ̀ ti parí, yóò má bẹ̀rẹ̀ láti rí ìbàjìlà tí ó dá lórí ara náà — ohun tó jẹ́ ìgbésẹ̀ tó tọ́ nípa ẹrọ GABA-B èyí tí, gẹ́gẹ́ bí apá 3, kò sí àkókò tí ó ti gbóná. Bí kò sí ẹni tí ó sọ fún un pé èyí ni ohun tó ṣeé ṣe ní ọjọ́ keje (day 30) kí á sì sọ ìdí rẹ̀, ìparí tìrere kì í jẹ́ 'èyí ni ohun tó yẹ kí ó ṣẹlẹ̀ lẹ́yìn tí a bá gbóná GHB.' Ó jẹ́ 'mo ní ìṣòro ìbàjìlà' — ìkọra rẹ̀ tí ó dára púpọ̀ láti àkókò tó tọ́, tí a ṣe. lái ìtumọ̀ kan tí ó yóò yí gbogbo ohun nípa báwo ni ó gbọdọ̀ ṣe àkọsí rẹ̀.

Ohun tí ó tẹ̀ lé nígbà kan ni ìròyìn sí olùṣọ̀rọ̀ àgbà (psychiatrist), nígbà mìíràn pẹ̀lú ṣíṣe ìtàn GHB, àti nígbà mìíràn kò ṣe é — ṣíṣe ìtàn náà lè jẹ́ nǹkan tí ó ga ju ohun tó ń dé lọ́wọ́ lọ, nítorí ìkìlọ̀ tí ilé-ẹ̀kọ́ yìí ti kọ́ jáde ní ibẹ̀ mìíràn. Olùṣọ̀rọ̀ àgbà tó ń ṣàyẹ̀wò ohun tí ó mú wá gẹ́gẹ́ bí ìbànújẹ́ nǹkan tí ó ga, láìsí ìtàn gbogbo nípa ìkópa GABA-B tí ó ń ṣẹlẹ̀, máa ń ṣe ìpinnu klíníkà tó dára nípa ṣíṣe àwọn benzodiazepine. Kò jẹ́ ìgbadime, ènìyàn náà kìí ṣe pé kò parí — wọ́n ń ṣàlàyé ohun tí ó ga jù lọ táàrà, ó sì ń gba ìdáhùn tó bá tọ́ sí ohun tí wọ́n ṣàlàyé, láìsí ìtàn tó lè yí ìdáhùn náà. Èyí ni ìkìlọ̀ tí Recovery Kernel máa pe ní ibi mìíràn gẹ́gẹ́ bí "ìgbà sílẹ̀ tó wáyé bí ìṣòro": àṣìṣò tó jẹ́ nǹkan tó múlẹ̀ láti ìwọ̀n-ìṣòro lórí tí a ṣe agbára lé ní bí iṣòro tó máa tẹ̀lé, èyí sì túmọ̀ sí pé ohun tó wà ní àkànṣe tó jẹ́ ìgbà rere kò ní ìparí láti ara — nítorí pé ohun kan nínú ìròyìn náà kò fi hàn pé ó nílò.

⚠ Àkúnlẹ̀

Èrè náà ni ìgbésí ayọ̀ tuntun, tí ó máa jẹ́ pé ó ní ìwọ̀n ìṣòro ju èyí pàtàkì lọ: benzodiazepine tí wọ́n ṣe agbàyàn láti gbogbo àkókò fun ohun tí ó jẹ́ akókò kéré nínú ìgbésí ayọ̀ tuntun lẹ́yìn GHB. Èyí kìí ṣe ìrisko tí a máa ṣàlàyé—ìnisò tí wọ́n ti rí, pẹ̀lú pé ó ní lágbára kan náà bí iṣòro GHB tí ìwé-ìròyìn yìí gbogbo ń dá ohun náà, nítorí pé nípa àkọsílẹ̀ ìṣe orílẹ̀-èdè (pharmacologically), ó jẹ́ ìpínlẹ̀ kan náà ní inú ìkùkùn tí ó yàtọ̀.

Kí ló ṣe rí ìkùn ìṣòro yìí: ṣíṣe àkọsílẹ̀ ìtàn GHB tí ó ti ṣẹlẹ̀ nígbà díẹ̀ àti ìgbà tí kò sí ohun náà fún gbogbo olùṣọ́ní ìwé àtàn tàbí ẹni tó ń ṣe ìrànlọ́wọ́, bí ó tilẹ̀ jẹ́ pé ó dára láti bá. Nítorí pé ó yíyọ sí ohun tí olùṣọ́ní ìwé àtàn tó mọ̀ kíkún nípa gbígbé ìgbà-B GABA lẹ́yìn GHB, kìí ṣe ìṣòro ìbẹ̀rẹ̀ ìkú ìbàjẹ́ kan, ó lè fúnni nínú ìdáhùn tí ó yẹ sí i láti dá ní ìgbà díẹ̀, tó ní àkókò tí a ti ṣalẹ̀ rẹ̀ pẹ̀lú ọjọ́ ìwé àtàn tí ó jẹ́ pé kò gbọdọ̀ tẹ̀ lé. Nítorí èyí bá ṣe dé ìṣe ìrànlọ́wọ́ tó dára ju ìwé àtàn tí kò ní ìparí lọ́wọ́. Àkójọ̀rọ̀ tí ó yẹ láti lo: 'Ìbàjẹ́ yìí bẹ̀rẹ̀ lẹ́yìn tí mo bá dá GHB lọ, nígbà díẹ̀ ṣáájú, àti pé mo...' Ṣíṣọ̀rọ̀ nípa ìwé èlò mi nínú èyí tí ó dára, ó tun lè ń ṣiṣẹ́ láti gbàdúrà láti ohun náà pàtàkì — mo fẹ́ bí ohun tí a bá ṣe kọjá pé kí á ní ọjọ́ ìwé àkọsílẹ̀ tó dára sí i dédá ju bí ó ti jẹ́ èyí tí kò ní ìparí. Àkọsílẹ̀ náà péré lè jẹ́ ìdí tí ó yàtọ̀ láàrá ìlúkọ̀rọ̀ tó dára àti ìgbèkùn ìgbésí ayé gbogbo ìgbésí ayé.

Ikon 9 — Itọnikọ̀n Ti Gba Lẹ́yìn (Lẹ́yìn Àkọ́kọ́)

⚠ LÁTÚN

Èyí kọjá nígbà tí ìkú àìní ìṣòro ìṣọrọ̀ ìṣọrọ̀ (Iṣẹ̀ṣe 0, Àkókò 12-72 ti Iṣẹ̀ṣe 2) bá parí, èyí sì tún jẹ́ pé olùṣọrọ̀ kò fi ìgbà àìní ìṣòro ìṣọrọ̀ hàn. Ó kò dáwọ̀n sí Iṣẹ̀ṣe 8 — èyí ni ohun tí ó wá lẹ́yìn rẹ̀.

Tírí 1 — Àkọsílẹ̀ Àmìríkì (Láti ọjọ́ kọ́kọ́ lẹ́yìn ìṣe àbẹ̀rẹ̀)

Ìrọlẹ̀-ọrọ̀	Iṣẹ́
Magnesium glycinate (400-600mg, ìdánú àkọ̀kan)	Ìpọ̀rọ̀ àti ìdánilójú gbogbo èrò tí ó dára nípa GABA-A réseptà àti ìṣe ìdánilójú èrò tí ó gbajúmọ̀ — kò ṣe ìlò, láti ọjọ́kọ́.
P5P (B6 kan, 25-50mg)	Cofactor fun ìyọsí glutamate sí GABA (glutamate decarboxylase) — ó ní ìtumọ̀ tó dára pẹ̀lú nítorí iṣogun glutamate tí ó wáyé ní ìbẹ̀rẹ̀ ìgbà ìkópa (Section 2).
5-MTHF (400mcg)	Ìṣe ìlànà methylation ti gbogbo, pàápàá nípa gbogbo ohun tí GHB ń fi bẹ̀rẹ̀ nínú àwọn ọ̀nà èlò rẹ̀ láti pa àwọn B-vitamin.
L-theanine (200-400mg bi yara)	Ìṣe ìdàgbàsókè GABA/glutamate tí kò ní ìrànlẹ̀ fún àkàn.

Àkọlé 2 — Àtúnṣe Orilẹ̀-ede àti Aṣọ̀rọ̀

- Buspirone (agónisti ìṣòro sérotin 1A tí kò mú ènìyàn lọ́wọ́) fún ìbàtàn àní nígbà tó dára láti tẹ̀lé — ó ní ọjọ́ mẹ́rin sí mẹ́rin nínú ọ̀ṣẹ̀ méndì láti gbé ìṣe gbogbo wá, ó yẹ fún ìbàtàn àní tí ó pọ̀ ní ìgbà tí a ń dára yìí láìkọ́kọ́ ìdápọ̀ benzodiazepine.
- Ṣíṣe ìròyìn 5-MTHF ṣáájú ìdáhùn sí SSRI fún ìkùn ìgbà tí MTHFR ṣeéjì — kọ́ ìdáhùn nípa ọ̀ṣẹ̀ mẹ́rin sí ọ̀ṣẹ̀ mẹjọ; SSRIs máa jẹ́ èyí pé ó dára láti lo níbí tí a bá rò pé ó yẹ.
- Quetiapine ìdájú ní ìdájú kíkún (25-50mg, àkókò-ìgbà) lè ṣe ìrànílẹ̀ àṣà ìkúnlẹ̀ nínú insomnia tí ó jọ̀n láti GHB nígbà tí apá ohun ìrànílẹ̀ náà péré bá kò dára — kìí ṣe ètò àkọ́kọ́, ṣùgbọ́n ìdágbàsókè tó dára.

Tírí 3 — Ìṣàkóso Èrò Àlàáfíà (Ọsẹ̀ 1-12, ìgbésẹ̀ àtúnṣe kọjá)

- Iṣẹ́ nínú àkókọ́ ìhùn—ọdún, kò sí iṣe nípa pé ó dára láti gbàgbé GABA-B lókè ní Àkọsílẹ̀ 3.
- Ìṣe ìdánilójú àti yóga—èyẹ méjèjì tí ó ní ìtumọ̀ tó dára sí láti gbé iṣẹ́ GABA tí ó gbajúmọ̀.
- Ìṣe tí ó dára ni ohun tó ṣe pàtàkì ju ìdájú lọ — nípa àkókò ètò sí 2, èyí jẹ́ apá kọjá ọdún méta sí méẹ̀sán, kìí ṣe apá ọ̀sẹ̀ mérin sí méjọ. Ohun tó dá ìwọ̀n ìparí PAWS ni ìṣe tí ó tẹ̀ léde nípa àkókò gbogbo náà, kò ṣe ìdájú tó lágbára nínú ọ̀sẹ̀ méndì.

Àkúnlẹ̀ Àtúnṣe — Ohun Tó Bẹ̀rẹ̀ Kí Ó Yẹ Gígù Lógun Níbí Gi Sí Èrò Ìgbàgbọ́ Mọ́ Èrò Àwọn Àkọsílẹ̀ Míẹ̀

Ìgbà tí a n dá GHB lọ́wọ́ ni ó ní ìṣòro àti ìbẹ̀rẹ̀ ti èyí tí ó jẹ́ ìdàgbàsókè ti ara ẹni (Iparí 1, Iparí 2) — ọkàn tó ń gbóná, ìlù-ìgbọ̀n tó ń yí, ìgbàwọ̀ púpọ̀ — èyí náà sì jẹ́ ìṣe tí ó ní ìbáṣepọ̀ lọ́wọ́ láti dá ètò àkọsí tí ó wà lábẹ́, kìí ṣe ìlànà ìrètí gbogbo.

Kí ló ṣe?	Kí ni ó mú	Iṣẹ́gun
Aerobic (gbé-ẹ̀jẹ̀, ṣíṣí, gbígbé, rìn ní ìrọ̀rùn)	Endorphins, serotonin, BDNF—àti, ní pàtàkì nínú apá yìí, ìdánilá àlàáfíà tí ó wọ́pọ̀ láti ìṣòro ti ìgbésẹ̀ atọ́ntọ̀nì (ìyàwọ̀n ìrànlẹ̀ ọkàn, ìgbógun ẹjọ́) nígbà tí ètò ọkàn bá ń dá àlàáfíà láti ìjà-àlàáfíà ti ìgbésẹ̀ atọ́ntọ̀nì.	Àkókò méta sí méfà ìgbà ọ̀sẹ̀
Ìṣe ìlò agbára	Dopamine, testosterone, growth hormone, BDNF — tí ó ṣe pàtàkì ni paapaa fun ìtumọ̀ àtijọ́/bodybuilding ní Àkọsílẹ̀ 6, níbi tí ìṣe gbígbé-hormone-stimulating effect ti GHB jẹ́ ìpèjọ́ láti ìbẹ̀rẹ̀ lédè tí ó nílò ìdáhùn tó dára	Àkókò méjọ sí mérin ní ọ̀sẹ̀
Yoga	Ìṣe tí ó tọ́jú sí iṣètò ìṣe parasympathetic àti ṣíṣẹ̀ ìkàwọjú nípa gbogbo rẹ̀ — èyí jẹ́ ìṣe tó pọ̀ sí i, kìí ṣe ohun tó máa fi kún ìgbésẹ̀ ìrànwọ́.	Àkókò méọ̀n sí méta ìṣẹ́jú nínú ọ̀sẹ̀
Iṣẹ́ ìrìn àjò ọjọ́	Àkókò tí kò lè ṣàkún—ìdágbàsókè kéré, nṣiṣe pẹ̀lú ìṣe tó dára, péwọ̀n sí ní àkókò tí ó kọjá jùlọ àti tí a ti rẹ́rẹ́ láti wáyé.	Ọjọye

⚠ LÁTÚN

Àkókò àti ìwọ̀n ṣe pàtàkì, ni pàkólo ní ìbẹ̀rẹ̀. Bí ó ti mú un lọ́wọ́ láti máa gbẹ́gbè nínú ọ̀sẹ̀ àkókọ́ ń fi ìjà sí iṣanobi lórí ètò tí ó pọ̀, kò ṣe ní láti ràn rẹ̀. Bẹ̀rẹ̀ pẹ̀lú ìrìn-àjò àti ìgbésẹ̀ aláìní ìwọ̀n, mú un wá sí ètò tó gbóná nínú ọdún 1-3, kí o sì dá ìgbésẹ̀ tó ga lọ́wọ́ ní ìrọ̀lẹ́, pàápàá, nítorí pé ó mú kí àkókò tí a máa fi yíyẹ sí ní ìpẹ̀kú ìrìnjókòó (Iphần 4).

Àtúnṣe Ànáwọ̀ Èjìnlẹ̀ — Lóògùn àwọn Ohun-ohun Kíkọ́rọ̀

Àkọ̀kan nínú àwọn ohun ìṣe mérin Tîì ń dá lórí èyí kò jẹ́ gbogbo àkọsílẹ̀ náà. Lówó GBH — pàápàá nígbà tí a bá lo rẹ̀ púpọ̀, ní ìgbési ayé tó lára — ó málà ìwọ̀n ohun ìṣe nínú èlẹ́ṣẹ̀ gbogbo, àti pé èyí tí ó ń ṣe ìṣe ìdárayà náà lórí èrò yìí nílò ohun ìgbésè láti ṣe é pẹ̀lú.

- Ìṣe ìrànwọ́ntúnwọ̀n iṣẹun omi-ìrànwọ́ntúnwọ̀n (neurotransmitter) ní àkókò gbogbo, ó tún ràn ètò GABA àti dopamine tí gbogbo ìgbàdúrà yìí dá lórí.
- Àkókò ìjẹun tí ó dára ṣe pàtàkì bí ohun tí a ń kọ sí nígbà ìbẹ̀rẹ̀ ìgbà-ìgbà (recovery) — àyànmọ̀ ìwọ̀n ogun ẹrá rọrùn náà ń gbé ìbànújẹ́ àti ìdánilójú tí ó wà nínú rẹ̀ kún.
- Ìdágbàwo omi àti ìrànlọ́wọ́ èléttríktrì ní ṣíṣẹ̀ ìṣòro àtọ́kùn/ìgbàgbà nínú Igbilẹ̀ 2 àti Igbilẹ̀ 4.
- Ìgbàgbọ́ B-vitamin ni èyí tí ó ṣe pàtàkì láti rí pé GBH nṣeke ìdánilẹ̀ àwọn vitamin yìí — ìfàlò gbogbo ìtàn B-complex ìdájọ́ gẹ́gẹ́ pẹ̀lú àwọn ohun tó dá lórí ní ìpínlẹ̀ 1 jẹ́ ìgbadọ̀ tí ó dára.

Kú ìfẹ́ láti inú ohun tó dára: Àtúnṣe GABA tí ó wá láti àwọn ohun tí ó wà nínú iṣẹ́

Ohun gbogbo tí wọ́n ṣe kọjá ìṣòro àti ṣíṣe ìgbésí ayé biolojì. Èyí díẹ̀ ni pé nípa ohun tó yàtọ̀ — nífẹ̀ẹ́ láti fẹ́ rẹ̀ dáradára, kìí ṣe títíde láti gbàdúrà kíkó. GHB fi ohun kan pàtàkì hàn: kìí ṣe ìrọrùn díẹ̀, ṣùgbọ́n ètò ìṣòro tí ó nílá pé yóò dá sílẹ̀ lọ́wọ́, pípé. Àkọsílẹ̀ yìí ni pé àlàáfíà tó dára jù lọ yìí lè dé nípa ètò ìṣòro nínú ọ̀rọ̀, láìsí rẹ̀, àti pé ìgbésí ayé tí ó ṣẹlẹ̀ lẹ́yìn ìgbékalẹ̀ ni ó pọ̀ sí i dára ju ohun tó ti wà nípa èsìkẹ́ lọ́wọ́.

Òfin Àtúnṣe Tíláàrìí	Bí èyí ṣe dára sí iṣẹ́ GABA	Àkókò Àtúnṣe GHB-Nkan ti o nifẹ
Ìgbàlẹ̀ ìhùn tí ó pọ̀ (4-7-8, box breathing, coherent breathing)	Dara — ìṣe vagal/parasympathetic/GABAergic tó tètè	Ìṣe gbígbé àti ìkúgbà tí ó dára jùlọ nípa GABA nínú ìwé-ìwé yìí gbogbo. Èyí kìí ṣe àkọsílẹ̀ — ìgbígbé tó ga ní ìròyìn ń yé ìtọ́jú GABA lọ́wọ́, ó sì rọ̀ ìṣe cortisol nínú ọpọlọpọ̀ kọ́kọ́. Kí lóde ni ìṣe ọjọ́ títí dé bí ó ti ṣe gbogbo nígbà tí a máa ṣẹ̀ṣẹ̀ sí àwọn ìdágbàsókè ìgbà kan.
Ìṣe ní omi tí ó nífẹ̀ẹ́	Dara — ìṣe ààbò pàràmètìvísì pẹ̀lú ìdánilójú tí ó gbóná lẹ́yìn ìgbadúrà ìdáhùn ìkọ̀kọ́.	Àkọ̀tọ̀ ìrọ̀lẹ́, 30-90 ìṣẹ̀ṣe, tí ó n pọ̀ sí àkọ̀tọ̀ rẹ̀ gbogbo. Àkọ̀tọ̀ tó dára, èyí tí ó jẹ́ ẹsẹ́ ara, tí ó jẹ́ àkọ̀tọ̀ kan fún ìwà 'ìṣòwò náà tí ó kọjá' tí GHB ti fún.
Àṣọ-ẹ̀kọ́ ìrísí àkọ́kọ́ tí ó ní agbára	Dídá sí ìdájọ́, tí ó ní àkókò pẹ̀lú ìṣe tó dára	Wò ìwé kàdio tí ó wà lára àkọsílẹ̀ náà—ìni yìí ni èkúkọ̀ kan tí ń ṣe iṣẹ́ méjì fun ìgbàgbọ́ kàdio àti ṣíṣe GABA/endorphin ní ohun tí ó dájú.
Orin àti bpm 60-70	Àlàáfíà tí ó le ṣàlẹ̀ ní ìṣe pàràmètìpàsifétìkì tó lè mọ̀	Ní èyí tí ó ṣe pàtàkì nígbà ìfẹ́ àti ṣáájú ìròyìn; kò ní ìṣòro láti rí, kí ó sì dá lókè ní ìgbà náà.
Ise ìṣe àkọ̀wé tàbí ise tí ó ní ìdáhùn pípé.	Ìṣe ìdánilójú tí ó jùlọ sí ìdánilójú pẹ̀lú àkókò kókó ju ìgbàgbé ohun-ohun lọ.	Ìṣòro gbogbo nínú ìgbésí ayẹwo tó ní ìpàdé ni, ní ìlànà àti ìtẹ̀síwájú, jẹ́ ìtumọ̀ táàrà GABA — ọkàn tí ó ní ìbẹ̀rù yóò dípò nípa ìṣọ̀kan lọ́wọ́ ìgbéyípadà kán pẹ̀lú ìdágbàsókè ju ìfọkànsí lọ.

Ṣíṣe ní ìrírí

Èyí kìí ṣe nǹkan ní ìgbadúrà ara, kìí ṣe ẹbọ àlàáfíà fún kíkó gbogbo ohun tí ó ti wà nílẹ̀. Ohun tí GHB ti ń ṣe láti ngoài, ètò tí ó ti rí ìrọ̀wé lè ṣe nínúkoko—ìdi kìí ṣe ìgbadúrà tó ní ìrètí, bí kò ṣe èyí tí ó jẹ́ ìṣe àlàyé tí gbogbo ìwé-ìwé yìí ti ń ṣàlàyé. Ìwọ̀n tí o nífẹ̀ẹ́ láti rí ló máa jẹ́ ìtumọ̀ tó dára, èyí ni ìtumọ̀ tó wà ní àṣeyọrí tí ó lè dé. GHB jẹ́ ọ̀nà kan láti dé sí i—ọ̀nà tó kọjá, tó gbòdò, tó pa agbára. Àwọn ìlànà nínú tabì yìí ń dé sí apá náà nípasẹ̀ ètò tí ó ń gbé pọ̀ sí i ni àkókò tí a ń lo kọjá kí ó má gbẹ́.

Ikon 10 — Iṣẹ̀lẹ̀ Àyà, A Ti Lẹ̀

*   **Emergency Signs:** (Àkọlé àyà)
    *   Chest pain: (Ìgbéréè okàn)
    *   Difficulty breathing: (Ìdùn ní ìbẹ̀rẹ̀)
    *   Sudden weakness/paralysis: (Ìgbógun tàbí ìpàdé léyìn)
    *   Severe headache: (Ìgbéyàwó ọ̀rọ̀)

*   **What to do:** (Kí ló ṣe)
    *   Call emergency services immediately. (Ṣawọ́ àkọlé àyà ní ìgbà tí ó ti dé.)
    *   Stay calm and follow instructions. (Dúró nínú ìrọ̀rùn, a sì tẹ̀lé àṣe.)
    *   Do not move the person unless necessary. (Má mú ènìyàn náà lọ nígbà tí kò ṣe pàtàkí.)

*   **When to use Naloxone:** (Nígbà tí ó yẹ kí o lo Naloxone)
    *   If an opioid overdose is suspected and breathing stops. (Bí a bá rò pé ó jẹ́ ìdágbàsókè opiodi, àti pé ihùn kúrò.)

*   **Recovery Kernel:** (Recovery Kernel) - *This must be administered by trained personnel.*

Èrò ìṣòro ààbòlẹ̀

Lọ sí apá ìgbàgbọ́ (Emergency Department) ní láti ìgbà: ohun èyí tí ó jẹ́ àkànṣàn — ìbẹ̀rẹ̀, ìdúró nínú ara, tàbí ìwọ̀n-ìwọ̀n tó pọ̀ — ìtẹ́lẹ̀ rẹ̀ púpọ̀ pẹ̀lú ọkàn tí ń gbóná, ìgbàgbọ́ obìnrin, tàbí ìyọ̀rẹ́ nínú ẹsẹ̀ — ìṣùn-ìṣùn tó ń kùn. Èyí ni ó ṣe láti ṣàyẹ̀wò ní gbogbo àkókò méjìdínlógún (72 hours) léyìn tí ènìyàn kan bá dá ìgbésí ayé rẹ̀, àti ní àkókò kankan léyìn náà tí àwọn nǹkan wọ̀nyí bá dé. Fún àwọn ìlú-ìròrùn (anxiety waves), ìṣòro ní ìrìnjókò, àti ìdúró tó jẹ́ pé ó wà nínú Igbilẹ̀kẹ̀ 4 láìsí ohun tí ó kọjá náà — èyí ni ó ṣeéyànjú gẹ́gẹ́ bí àkókò náà, kí o sì lè fi ìròyìn ní ọjọ́ kan pẹ̀lú olùṣọ̀kan ìṣọ̀kan, ṣùgbọ́n èyí kìí ṣe ìgbàgbọ́ tí ó dára láti wá sí apá ìgbàgbọ́ (ER-level emergency) nínú ara rẹ̀.

Ikon 11 — Àkọsílẹ̀ Kíkọrọ̀ Lójú Gbogbo

Àkókò	Àkọsílẹ̀	Dúró nípa ìdáhùn.
Ilàrọ̀ Orùn Lárì (Ọjọ́ 0-7 fún èèwọ̀n tí ó ní ìdápọ̀)	Ile-iṣẹ́ ìgbà ìbẹ̀rẹ̀ / Isọ̀kan ní ilé-ìgbà (detox) — Níwọ̀n bí ó ti kún fún àkọsílẹ̀ yìí.	Ìṣe ṣíṣẹ̀ ìkàbí, àkọsílẹ̀ baclofen tàbí benzodiazepine, ìṣàkóso delirium, ìwòrán nǹkan ìgbésí ayé. Àkọsílẹ̀ yìí ní Igbese 9 àti sílẹ̀ kò bẹ̀rẹ̀ ṣìṣe nígbà tí èyí bá parí láti ìdárayá ìṣàkóso.
Itan Ilẹ̀ Àṣà (Ọjọ́ 1-14 lẹ́yìn ìdánilójú)	Àkọsílẹ̀ Àkọsílẹ̀ Compendium 07, 09, 17, 18	Magnesium, B6, methylation stack, iṣiro àkárá, oúnjẹ, ṣíṣe ìgbàgbọ́ ẹrù — àwọn ìlànà tí ó mú èyí wáyé fún ìdárayà hệ thống GABA-B, kò ṣe ohun tó dára.
Ìṣe Àtúnṣe Gènòmì (Ọsẹ̀ 1-4)	Àkọsílẹ̀ Àkọsílẹ̀ 15, Protocol 11	Àtúnṣe GABRA2 ni pàtàkì ju nípa gbogbo ìròyìn gènòmí fún àtúnṣe yìí, èyí tí ó ṣàlàyé ìdájọ́ ìgbésẹ̀, ìdájọ́ ìbílẹ̀, àti ìdájọ́ PAWS.
Ìbẹ̀rẹ̀ GABA (Ọsẹ̀ 1-12, ìgbésẹ̀ kọjá)	Compendium Protocol 04, Protocol 01 ìdágbàsókè àlàáfíà	Ìṣe nínú àákiri, ìgbàwọ̀n ní ìrànlẹ̀, yóògà, magnesium stack, ìdàgbàsókè ìbànújẹ́, ìṣe àkọlé ìrìnjírò — jẹ́ kí ó jẹ́ 3-6 ijiṣẹ́ lóde, kìí ṣe ìgbà tí ó jẹ́ 4-8 ọ̀sẹ̀ tí èyí tí ó di ọ̀pọ̀lọpọ̀ ohun mìíràn nínú ìkọ́ni yìí.
Àṣà àti Àyànmọ́ Àlàáfíà (Ọsẹ̀ 2-12)	Compendium Protocol 02, 05, 08, 13	Ìgbà ìkópa àti ìdánilójú ìṣòro ìbáṣọ̀rọ̀, ìlànà láti dáwọ́ ìpín ìtẹ̀síwájú, àti ìlànà láti ṣe àtúnṣe ìjọba ènìyàn — àwọn ìkópa-ìgbésí ayé tí ó mú ìròrù ní ìdìbò (àwọn ibi, àpẹ́, àwọn rẹ̀tì ní ìjọsìn) jẹ́ àwọn àyànmọ́ ìfáṣọ̀rọ̀ tó ní agbára kan nínú àwọn tí a ti ṣe akọsí; ìlànà láti dáwọ́ ayànmọ́ ìgbésí ayé díjítì ní ìdájú pẹ̀lú ìyàlẹ́kọ̀ sí ìṣe ara.
Ìbẹ̀rẹ̀ Kíkú Chemsex, tí ó ṣeé ṣe (Ọsẹ̀ 1-12)	Àkọsílẹ̀ Kíkàlẹ̀ Protokólì 35S sẹ̀rísì, protokolì ìṣòro àlàáfíà tíkọ́ni	Ìṣe ìwádìí HIV/STI àti ìṣe ìdàbò, ìlera ènìyàn nínú ìgbà tí a wà ní ìrànlọ́wọ́, ìgbìyànjú ẹgbẹ́ LGBTQ+ tó dára — wò Àkọsílẹ̀ 6 sílẹ̀.
Itan àtúnṣe àti Ohùn (Ọsẹ̀ 2-12)	Compendium Protocol 20, 21, 23, C-28	Nígbà tí ìṣe àkọsílẹ̀ lórí kíkún ní gbogbo ọjọ́ (every 2-3 hours) bá má ṣe jẹ́ ìlànà tó ń ṣètò ọjọ́ rẹ — ó dá sí láti ṣàlàyé ìbágbádùn àkókò/ìdánilẹ̀ tí a pe ní Akọsílẹ̀ 4.
Èrò Nlá (Ọsẹ̀ mẹ́keje sí ọdún méjọ)	Compendium Protocol 24, 25, C-28, C-31	Àṣà ìṣe àti ètò gbogbo tí ó ṣiṣẹ́ ní tántàn GABA tí ó dára — nípa Igbilẹ̀kẹ̀ 3, ìyípadà tòótọ́ tí ó gbọdọ̀ kọ sílẹ̀, kìí ṣe nǹkan tí a máa dúró fún un.

Ibi Ka-12 — Kíkan

SANCTUARY

Èyí ni ìgbà tí ó jẹ́ kí nlá ní gbogbo àkọsílẹ̀ yìí, èyí sì ni akoko tí a máa rí láti ṣètò — ju ọdún kan lọ sí iṣẹ́ tó dára, kìí ṣe ọ̀ṣẹ̀. Èyí kò fún ìbàjẹ́. Ó fún nípa mú kí àkókò ìrìn àjò kò fi máa rò pé ó ń lọ sí ibi tí kò sí. Iṣẹ́ èrò kan tí ó dá ara rẹ̀ sílẹ̀ láti ṣètò nínú ohun kan ní gbogbo ọ̀ṣẹ̀ méjì sí mẹta ni ó lè ṣe ìṣe àkọsí náà lójú rẹ̀. Ó ní láti gba àkókò tó jẹ́ kí ìwà bíbẹ̀ dára, kìí ṣe àkókò tí ènìyàn bá fẹ́ kí ó wà.

ÈDÈ ÀKÓKÓLẸ̀ — PROTOCOL LÁTI BÀRÍ: GHB / GBL / 1,4-BD

Ìṣòro Kúkú Àlàáfíà — Kò Ní Èrò Ìṣàkóso Ìṣàkóso — Kò Lówọ́sí Ìgbadúrà Àyànmọ́

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357